Braumüller's
Militärische Taschenbücher
Band 4.

Johann Himmel,

Schule der Schwimmkunst.

Wien und Leipzig.
Wilhelm Braumüller
k. u. k. Hof- und Universitätsbuchhändler.
1898

2.50 25/6.95.

Gymn. Himmet.

30 m.

Braumüller's militärische Taschenbücher. Bd. 4.

Schule der Schwimmkunst.

Leitfaden für

Einzel- und Massen-Unterricht, besonders an Militär-Schwimmschulen, sowie des Kunstschwimmens

auf Grundlage eigener Methode und mit Anwendung des Schwimmkugel-Apparates (Patent Himmel).

Für Lehrer und Lernende

verfasst von

Joh. Himmel,

Oberschwimmlehrer an der k. u. k. Militär-Schwimmanstalt in Wien,
Besitzer des silbernen Verdienstkreuzes mit der Krone.

Empfohlen für die k. u. k. österreichisch-ungarische Armee mit Reichs-Kriegs-Ministerial-Erlass, Abth. V, Nr. 1985, vom 3. Juni 1884.

Mit 109 Figuren im Texte.

Wien und Leipzig.

Wilhelm Braumüller

k. u. k. Hof- und Universitätsbuchhändler.

1895.

Druck von Friedrich Jasper in Wien.

Vorwort.

Durch volle 36 Jahre mit dem Schwimmunterrichte in der k. u. k. Militär-Schwimmanstalt in Wien betraut, darf ich es mir wohl als Verdienst anrechnen, dass mich die Liebe zum erwählten Fache und strenges Pflichtgefühl durch eine so lange Zeit in der Stellung eines Militär-Schwimmlehrers erhalten haben.

Die in meiner langjährigen Praxis gemachten Erfahrungen in der edlen Schwimmkunst und die vielfache Ausübung derselben sowohl in stehenden, als auch in strömenden Wässern, ferner eine genaue Beobachtung der mit verschiedenen geistigen Anlagen ausgestatteten Schwimmbeflissenen, wie auch des Temperamentes und des Vortrages verschiedener, in den k. u. k. Militär-Schwimmanstalten, und zwar nach einer im allgemeinen sich gleichenden Methode wirkender Lehrer, gaben mir Gelegenheit, reiche Kenntnisse in diesem Kunstfache zu sammeln, die ich in dem vorliegenden Büchlein allgemeiner Benützung übergebe.

Das hohe k. u. k. Reichs-Kriegsministerium hat mir mit dem Erlasse Abtheilung 5, Nr. 3170, vom 24. Juli 1884, für das Manuscript meines Leitfadens und für meine von sehr gutem Erfolge begleitete Thätigkeit an-

läßlich der Construierung des Schwimmkugel-Apparates die Anerkennung ausgesprochen.

Auf Grund meiner praktischen Erfahrungen und Studien empfehle ich für die Winterszeit einen Vorunterricht, der sowohl beim Militär, als auch in der Schule mit den Schülern vorgenommen werden kann und die Grundlage für den Schwimmunterricht bildet.

Ich will auch nicht unerwähnt lassen, dass mein Massenunterricht bei Anwendung meines Schwimmapparates Gelegenheit bietet, den größten Theil der Mannschaft einer Truppe in kurzer Zeit zu tüchtigen Freischwimmern auszubilden.

Die Vortheile meiner Schwimmlehre bestehen darin, dass die Kunst des Schwimmens in fasslicher, populärer Weise beschrieben und durch so viele Abbildungen veranschaulicht wird, dass sie auch ohne Lehrer in kürzester Zeit erlernt werden kann.

Ich empfehle demnach meine Schwimmunterrichts-Methode allen Eltern, denen daran gelegen ist, die körperliche Entwicklung ihrer Kinder zu fördern, insbesondere aber der Armee, bei welcher es sich darum handelt, möglichst schnell und viele Soldaten zu Freischwimmern heranzubilden.

Wien, im Mai 1895.

Johann Himmel.

Inhalt.

Erster Abschnitt.

Zweiter Abschnitt.

Der Schwimm-Unterricht.

Dritter Abschnitt.

Vierter Abschnitt.

Fünfter Abschnitt.

Anhang.

Erster Abschnitt.

Einleitung.

Neben dem Turnen sind erfrischende Bäder mit Schwimmübungen die besten Stärkungsmittel des Körpers.

Außerdem befreit die Kenntnis des Schwimmens den Menschen von einer oft lächerlichen Furcht vor dem nassen Elemente und setzt ihn nicht selten in den Stand, ein Menschenleben vor dem sicheren Tode des Ertrinkens zu bewahren.

Für den Soldaten, besonders im Kriege, ist die Nützlichkeit des Schwimmens erwiesen, nachdem sich so oft die Nothwendigkeit ergibt, Gewässer zu passieren.

Kriegerische Unternehmungen erfordern nicht selten, insbesondere in unmittelbarer Nähe des Feindes, so z. B. bei Patrouillengängen, Recognoscierungen, eine möglichst rasche Übersetzung eines Stromes oder Flusses.

Nicht immer stehen Boote zur Verfügung; selbst die Anfertigung eines primitiven Floßes ist mit großem Zeitverluste verbunden und nicht immer ausführbar.

Es bleibt somit nichts anderes übrig, als Gewässer durch Schwimmen zu übersetzen.

Wie würden aber die Chancen stehen oder wie würde der Erfolg der Unternehmung schon im vorhinein gefährdet erscheinen, wenn von der entsendeten Abtheilung die Mehrzahl der Soldaten des Schwimmens unkundig ist?

Die Nothwendigkeit der Flussübersetzung kann sich als ein plötzliches Hindernis entgegenstellen, als ein Hindernis, an welches der die Abtheilung entsendende Commandant nicht dachte, da es ihm vielleicht gar nicht bekannt war und er demzufolge eine eventuelle Auswahl von nur schwimmkundigen Leuten unterließ. Eine solche Unterlassung stellt aber den Erfolg in Zweifel, ja oft ganz in Frage.

Der Schwimmer aber wird sich zu helfen wissen. Die Munition in der Kopfbedeckung, das Gewehr auf der Schulter, so dass der Kolben nach aufwärts steht, wird er sich kühn und muthig dem Elemente anvertrauen.

Ebenso können einzelne Schwimmer, selbst bei Tage, den Kopf z. B. unter Reisig oder Strohbündel versteckt, in beinahe senkrechter Stellung, ohne durch auffällige Schwimmbewegungen sich zu verrathen, die etwa längs eines Stromufers liegende Position des Feindes genau beobachten.

Es besteht, wenn ich nicht irre, die Vorschrift für die Cavallerie, dass bei Flussübergängen, sobald das Pferd sich im Wasser befindet, der Reiter aus dem Sattel steigt, die Mähne des Pferdes erfasst und sich von diesem nachziehen lässt, ohne es dabei im Schwimmen zu hemmen.

Ein Schwimmer wird dies unter allen Fällen zu Stande bringen, der Nichtschwimmer dagegen wird sich,

im Misstrauen und Furcht vor dem Wasser, an sein Pferd krampfhaft anklammern und auf diese Weise nicht nur sich, sondern auch das Pferd in die stete Gefahr des Ertrinkens bringen.

Ein des Schwimmens kundiger Cavallerist kann auf eine leichtere Art den Fluss übersetzen, wenn er auf der der Strömung zugewendeten Seite mit bloß einer Hand schwimmt, mit der anderen aber beiläufig auf Armlänge das Pferd am Zügel hält.

Wie sehr aber bewährt sich weiter das Schwimmen in solchen Augenblicken, wo ganze Abtheilungen an einen Fluss zurückgedrängt werden. Während Hunderte von Nichtschwimmern dem sicheren Tode preisgegeben sind, kann der Schwimmer nicht nur sich selbst, sondern auch viele andere retten.

Solche Soldaten, die geübte Schwimmer sind, tragen durch ihre Dienstleistungen im Wasser oft nicht wenig zum Ruhme und zur Ehre der Armee bei.

Methode D'Argy.

Wie es scheint und wie es auch auf anderen Wissensgebieten früher nicht selten vorkam, war der Verfasser dieser Methode in vollständiger Unkenntnis über alle außer Frankreich erschienenen Schwimmbücher. D'Argy, Bataillonschef des 18. leichten Infanterie-Regiments, ahmte einfach seinen Vorgänger Courtivron nach und seine »neue französische Methode« fand vielfach auch außerhalb Frankreichs Anhänger.

Als im Jahre 1864 die D'Argy'sche Schwimmmethode in der k. u. k. Militär-Schwimmanstalt in Wien eingeführt wurde, war mir als Oberschwimmlehrer dieser Anstalt am meisten Gelegenheit gegeben, derselben meine besondere Aufmerksamkeit zuzuwenden, um die Vortheile und Mängel dieser Lehre einer genaueren Prüfung unterziehen zu können.

D'Argy hatte für die ganze Bewegung der Hände, ebenso für die ganze Bewegung der Füße drei Tempi und drei Commandos benützt.

Durch das zertheilte Commando gewöhnte sich der Schüler an das Vorzählen, führte die ganze Bewegung der Hände oder Füße in abgegrenzten Zeiträumen aus und ist daher irregeführt worden in der richtigen Auffassung der Verbindung.

Ich übte mit den Schülern nach der Methode D'Argy die Landtempi so ein, dass sie gewiss eine exacte Fertigkeit darin besaßen; dennoch kam ich schon beim ersten Wasserunterrichte zur Überzeugung, dass alle gegebene Mühe erfolglos und die verwendete Zeit unnütz verloren gegangen war.

Man musste den Unterricht, als die Schüler zum erstenmale ins Wasser kamen, wieder von vorne beginnen, da die Schüler die am Lande geübte Normalstellung im Wasser nicht anzunehmen wussten.

Ich habe während meiner langjährigen Praxis als Schwimmlehrer in der k. u. k. Militär-Schwimmanstalt in Wien nach verschiedenen Methoden Versuche gemacht und bin immer mehr zu der Überzeugung gelangt, dass die größten und besten Erfolge nur dann erzielt werden

können, wenn der Unterricht mit größtmöglicher Einfachheit ertheilt wird.

Diese Einfachheit wird dadurch erreicht, wenn man die ganze Bewegung der Arme oder die ganze Bewegung der Füße auf ein Commando ausführt.

Es ist aber nicht allein die D'Argy'sche Methode, bei welcher derlei Unrichtigkeiten im Unterrichte vorkommen; es treten dieselben bei allen bisher bestehenden Methoden in größerem oder kleinerem Maße zutage.

Methode Himmel.

Meine Schwimmlehrmethode gewährt dem Lehrer wie dem Schüler bei Anwendung meines Schwimmkugel-Apparates eine große Erleichterung, ersterem aber noch den bedeutenden Vortheil, mit geringer Mühe und ohne Anstrengung die Schüler in Masse im Schwimmen auszubilden.

Das Bestreben, auf dem eingeschlagenen Wege zur Vervollkommnung des Massenunterrichtes fortzuschreiten, hat mich im Laufe der Saison 1883 auf die Idee gebracht, einen Schwimmbock für den Landunterricht zu schaffen. (Siehe Fig. 1, Seite 16.)

Die Vortheile eines solchen, den Zwecken des Vorbereitungsunterrichtes gänzlich entsprechenden Bockes waren durch so glänzende Resultate bewiesen, dass ich mich gedrungen fühlte, denselben als Apparat in meiner Methode einzuführen.

So einfach in seiner Construction dieser Bock erscheint, so sehr hat derselbe meinen Erwartungen entsprochen.

Er hat den Vortheil, dass zwei Lehrer gleichzeitig Hände und Füße führen und schon auf dem Lande dem Schüler den richtigen Augenblick für das Ineinandergreifen der Fuß- in die Armbewegungen begreiflich machen können.

Ich habe diesen sehr einfach construierten Schwimmbock im Laufe der Saison 1883 erprobt und damit zufriedenstellende Resultate insoweit gewonnen, als die auf demselben abgerichteten, beziehungsweise eingeschulten Schüler die Verbindung leichter begriffen und um einige Lectionen früher der Unterricht beendigt werden konnte.

Diesen Unterricht aber in der Weise durchzuführen, dass auch im Wasser viele Schüler im Frei- und Dauerschwimmen durch einen Lehrer geleitet und beaufsichtigt werden, dazu bedarf es Schwimm- und Rettungs-Apparate, die den Lehrer der Sorge für den persönlichen Schutz seiner Zöglinge überheben und ihn so in den Stand setzen, viele Schüler gemeinschaftlich zu unterrichten.

Ich legte mir, um diese Schwierigkeiten zu überwinden, die Frage vor: Welche Eigenschaften muss ein Schwimmapparat besitzen, wenn er nicht nur den Schüler über Wasser halten, sondern auch denselben mit Leichtigkeit in die Schwimmlage auf der Brust und auf den Rücken bringen soll, so dass die Stange und Leine, womit der Lehrer durch das Gegengewicht seines eigenen Körpers den Schüler in der Schwimmlage über Wasser hält, unnöthig ist.

Nach längerem Nachsinnen fand ich, dass hiezu ein Apparat construiert werden müsse, der luft- und wasserdicht und so dauerhaft sei, dass er eine Reihe von Jahren benutzt werden könne.

Zudem musste es ein Hilfsmittel sein, Lehrkräfte zu ersparen und den Schwimmunterricht einer größeren Schülerzahl durch einen Lehrer möglich zu machen.

Der eclatanteste Beweis für die Vortrefflichkeit meines Schwimmkugel-Apparates (siehe Fig. 5, Seite 19) sind wohl die bereits mit demselben erzielten Erfolge.

Die im Jahre 1882 auf Anordnung des k. u. k. General-Commandos vorgenommenen Versuche unter commissioneller Beaufsichtigung haben hinsichtlich des Apparates und meiner Methode die günstigsten Resultate geliefert.

Nach der Methode D'Argy wurden 85, nach meiner Methode 245, also beinahe die dreifache Anzahl vorzüglicher Freischwimmer ausgebildet, wobei bemerkt werden muss, dass nur eine geringe Zahl von Apparaten zur Verfügung stand.

Nach der ersten oder höchstens dritten Lection an der Stange im Wasser, nach welcher jeder Schüler die Verbindung der Tempi begreifen muss, gibt man ihm den Schwimmapparat, welcher denselben nicht im geringsten in der freien Bewegung der Gliedmaßen behindert, sondern im Gegentheile unterstützt.

Die große Tragfähigkeit des Apparates verleiht dem Schüler gleich vom Anbeginne das Bewusstsein einer gewissen Sicherheit, welches derselbe an der Leine nie zu finden vermag.

Mit dem Erlangen der Sicherheit wird das Vertrauen des Schülers zum Wasser gehoben; Lehrer und Schüler werden somit den Unterricht mühelos verfolgen.

Der Apparat gestattet eine vollkommene freie Bewegung, eine richtige Ausführung der Tempi, erlaubt dem Schüler, im Wasser sich beliebig zu drehen, auf den Rücken zu legen, ruhig zu stehen oder mit bloßen Gehbewegungen sich nach allen Seiten hin weiter zu bewegen.

Das sonach fortwachsende Bewusstsein der Sicherheit und das sich stets mehrende Vertrauen des Schülers zu seinen Bewegungen im Wasser beschleunigen den Unterricht.

Die stattgefundenen Proben haben bewiesen, dass schon bei der vierten oder fünften Lection Schüler ohne Bedenken Trampolinsprünge ausführten und bei selbst längerem Verweilen im Wasser nicht die geringste Ermüdung zeigten.

Die bisherigen Resultate zeigen, dass es möglich ist, mit meinem Schwimmapparate selbst die furchtsamsten Schüler in 12 oder 15 Lectionen zu guten Freischwimmern auszubilden.

Das Armeeblatt Nr. 19, 1882, hat unter dem Titel: »Die Unterrichtsmethode für Massenabrichtung« einen längeren Artikel veröffentlicht, in welchem meine Methode auf das beste anempfohlen wird.

Die Schwimmlehrer.

Man muss im Schwimmlehrer einen thätigen und für die Schwimmkunst eingenommenen erfahrenen Mann erblicken.

Derselbe muss gesund, von kräftigem Körperbau und allen körperlichen Anstrengungen gewachsen sein.

Der Lehrer soll im Umgange mit den Schülern den Anstand bewahren, sich nie ereifern, seinen Unterricht mit Ruhe und Geduld ertheilen und die stufenweise Ausbildung seiner Schüler überwachen.

Die Mehrzahl der Schwimmlehrer recrutiert sich bis zum heutigen Tage größtentheils aus dem Militärstande.

Es mag dies in dem Umstande liegen, dass der Schwimmunterricht wohl seit langer Zeit nur in den Militär-Schwimmanstalten rationell betrieben wird und nur in solchen Anstalten besonders gute Lehrkräfte geschult werden.

Dass dies so ist, mag in dem weiteren Umstande liegen, dass Civil-Schwimmanstalten außer in größeren Städten nur sehr wenige bestehen, und auch in diesen wird der Unterricht zumeist von ausgedienten Militär-Schwimmlehrern ertheilt.

Durch die frühere lange Militär-Dienstzeit konnten die Leyrer sich in ihrem Fache tüchtig ausbilden und schließlich ihr Wissen in Civilstellungen übertragen.

Die gegenwärtig kurze Dienstzeit im Militär bringt dem Schwimmlehrerstande keine gediegenen Kräfte mehr zu, der einstige Stamm alter Schwimmlehrer ist im

Aussterben begriffen und der Mangel erprobter Lehrer wird in Militär-, noch mehr aber in Civil-Schwimmschulen fühlbar.

Für die Praxis ist eine dreijährige active Dienstzeit zu kurz, um tüchtig in diesem Lehrfache zu werden.

Es bedarf also einer gewissen Theorie, respective eines Leitfadens, um die mangelnde Praxis durch theoretischen Unterricht zu vervollständigen.

In vorliegendem Lehrbuche habe ich dies berücksichtigt, indem ich die Theorie sehr genau beschrieben habe und damit die Anleitung gebe, tüchtige Lehrkräfte auszubilden.

In früheren Zeiten, wo die Dienstzeit beim Militär eine lange war, konnte man die Lehrkräfte aus den den Schwimmlehrern beigegebenen Gehilfen ersetzen.

Die heutzutage kurze Dienstzeit, der stete Wechsel der Garnisonstruppen veranlassen, dass mit jeder neu beginnenden Schwimmperiode neue, unbekannte Lehrkräfte der Schule zugeführt werden.

Es ist daher rathsam, die Lehrkräfte aus jenen Truppen zu wählen, die in ihrer Dislocation nicht so häufigem Wechsel unterworfen sind.

Belehrungen für Schwimmlehrer.

Zum Personale einer Schwimmanstalt gehört: Ein Commandant, ein Inspectionsarzt, ein Oberschwimmlehrer, ein Cassier, ein Controlor und je nach der Größe der Garnison eine bestimmte, gewöhnlich dem Truppen-

stande entnommene Anzahl von Schwimmlehrern und Gehilfen.

Mit dem Schlage 5 Uhr früh haben sämmtliche Lehrer und Gehilfen in den ihnen zugetheilten Abtheilungen der Schwimmschule zu sein, für Ordnung und Reinlichkeit Sorge zu tragen und die Schwimmrequisiten bezüglich deren Festigkeit zu prüfen.

Der Oberschwimmlehrer meldet hienach, nachdem er die zum Frührapporte vorzuführende Mannschaft geordnet hat, dem Schwimmschul-Commandanten die Bereitschaft der Lehrkräfte für den um 6 Uhr beginnenden Unterricht.

Die Unterrichtsstunden dauern für das Militär von 6 bis 10 Uhr vormittags und von 2 bis 4 Uhr nachmittags.

Die zum Unterrichte in den Militär-Schwimmschulen erschienenen Schüler werden in den Hauptkatalog eingetragen und in Abtheilungen gesondert, so dass die für den Einzelunterricht bestimmten Schüler ihrem Lehrer auf dessen Abtheilung folgen, die dem Massenunterrichte zugewiesenen Schüler von dem betreffenden Lehrer nach stattgefundenem Auskleiden mit den Apparaten betheilt werden.

Die für den Einzelunterricht bestimmten Schüler werden so vertheilt, dass jeder Lehrer eine gleiche Anzahl und stets dieselben Schüler erhält, damit man nicht nur die Fortschritte im Unterrichte bei dem Schüler, sondern auch aus diesem selbst die Fähigkeit des Lehrers beurtheilen kann.

Über diese ihm zugetheilten Schüler hat der Lehrer ein Verzeichnis zu führen, aus welchem er jedesmal vor

Beginn des Unterrichtes seine Schüler zu verlesen und in welches er zugleich die gegebene Lection einzutragen hat.

Auf diese Weise kann sich kein anwesender Schüler dem Unterrichte entziehen und es wird ein genauerer Überblick über die jedem Schüler gegebene Zahl der Lectionen möglich.

Auch der Massenunterricht ist auf diese Weise zu controlieren.

Die den Land- und den Stangenunterricht leitenden Lehrer sind die Vorarbeiter für den Massenunterricht.

Der Oberschwimmlehrer hat sein Augenmerk Folgendem zuzuwenden:

Beim Beginne des Einzelunterrichtes hat er darauf zu sehen, dass die Lehrer die Schüler gleichzeitig ins Wasser nehmen, nach gleicher Zeitdauer beendigen und die zum Unterrichte bestimmte Lehrmethode genau einhalten.

Er hat ferner zu beurtheilen, welche Schüler die Verbindung fehlerfrei ausführen und für den Massenunterricht geeignet erscheinen.

Die für den Massenunterricht bestimmten Schüler hat er das erstemal persönlich vorzunehmen, alle Stellungen, welche die Unterrichtsmethode vorschreibt, einzeln mit ihnen durchzumachen und bei Beendigung der Lection sie noch einige Sprünge ausführen zu lassen.

Diejenigen Schüler, welche bei dieser für den Übergang erforderlichen Prüfung entsprechen, sind dann dem Schwimmlehrer zuzuweisen, der den Massenunterricht leitet.

Dieser Letztere hat beim Beginne des Massenunterrichtes zuerst seine volle Aufmerksamkeit auf die Stellung und die Bewegungen der in Masse schwimmenden Schüler zu richten.

Er muss einen richtigen scharfen Überblick haben, die richtige Beurtheilungsgabe besitzen, um aus den Bewegungen des Schülers allein schon die Fehler herauszufinden und dieselben abstellen und corrigieren zu können.

Er muss sich endlich eine genaue Kenntnis der Verwendbarkeit der Apparate aneignen und selbe zum Nutzen und Vortheil des Schülers anzuwenden verstehen.

Die richtige Anwendung der Apparate ist auf nachstehend bezeichnete Weise wahrzunehmen:

1. Hat ein Schüler in der Schwimmstellung im Wasser die Füße zu tief hängen, so ist ihm der Apparat zu hoch gegurtet, er muss also, um eine horizontale Stellung einnehmen zu können, den Apparat durch Nachlassen der Traggurte tiefer in die Magengegend gegurtet erhalten.

2. Im Gegenfalle, wenn die Füße zu sehr an der Wasseroberfläche liegen oder gar außerhalb des Wassers stehen, wodurch der Schüler die Füße nur mühsam anziehen kann, ist ihm der Apparat höher, oft ganz unter die Schulter zu legen, um die richtige Normalstellung zu erreichen.

3. Liegt der Schüler mit dem ganzen Körper zu tief im Wasser, so sind die Apparatkugeln mehr gegen die Brust, liegt er aber mit der ganzen Körperlänge zu hoch über dem Wasser, so sind die Apparatkugeln mehr gegen den Rücken zu stellen.

Beim Beginne des Massenunterrichtes werden die Schüler in drei Classen eingetheilt, und zwar: die besten Schwimmer werden mit dem Apparate Nr. 1 versehen und bilden die I. Classe, die besseren Schwimmer werden mit dem Apparate Nr. 2 als die II. Classe und endlich die Anfänger, d. h. die vom Stangenunterrichte eingereihten Schüler mit dem Apparate Nr. 3 als die III. Classe versehen.

Aus dieser übersichtlichen Zusammenstellung der Unterrichtseintheilung ergibt sich auch die zweckmäßige Vertheilung der Unterrichtskräfte.

Es ist allerdings richtig, dass beim Beginne der Saison zum vorbereitenden Unterrichte, d. i. am Schwimmbocke und zur Stangenabrichtung, die ganzen verfügbaren Kräfte des Lehrpersonales aufgewendet werden müssen, um das erforderliche Contingent für den Massenunterricht heranzubilden.

Allein diese Einzelabrichtung beschränkt sich für alle Lehrkräfte bloß auf einige Tage.

Schon nach vier bis fünf Tagen wird die gehörige Gruppenzahl für den Massenunterricht vorhanden sein und beginnt also die oberwähnte Theilung der Lehrkräfte in Einzel- und Massenabrichter unter Oberaufsicht des Schwimmschul-Commandanten und des Oberschwimmlehrers.

Nach Beendigung des Militärunterrichtes haben die Gehilfen und Lehrer in den Cabinen nachzusehen, ob nicht etwas vergessen, zerbrochen oder verunreinigt wurde.

Die Anstalt darf nie ohne Aufsichtspersonale sein, so lange Freischwimmer im Wasser sind.

Es darf sich kein Schwimmlehrer oder Gehilfe während der Unterrichtsstunden ohne Erlaubnis der Vorgesetzten aus der Anstalt entfernen.

In freien Stunden sollen die Lehrer Übungen im Schwimmen und in Sprüngen vornehmen, um sich in der Schwimmkunst vollkommen auszubilden.

Der Schwimmlehrer vom Tage.

Von dem Abrichtungspersonale einer Schwimmschule bekommt alle 24 Stunden ein anderer Schwimmlehrer den »Tag«.

Sein Dienst besteht in der Aufrechthaltung der Ordnung überhaupt, dann Überwachung und Verwahrung der Schwimmschulrequisiten und der Instandhaltung der Schwimmschule selbst, worüber er bei Übernahme des Dienstes sich persönlich zu überzeugen und dem Schwimmschulleiter genauen Rapport zu erstatten hat; er ist bis zur Übergabe für das Übernommene verantwortlich; endlich aber besteht sein Dienst ganz besonders darin, dass er während der Unterrichts- und Badezeit ein genaues Augenmerk auf alle im Wasser befindlichen Personen richten muss und die strenge Verpflichtung hat, beim geringsten Unfalle ohne Verzug, selbst mit Gefahr des eigenen Lebens, bei allerschärfster Ahndung im Unterlassungsfalle, auf die für den betreffenden Fall vortheilhafteste und schleunigste Art hilfreich beizuspringen.

Das gesammte Rettungsmateriale ist daher zu seinem ausschließlichen Gebrauche bestimmt und hat er sich das-

selbe für alle Fälle bereit zu halten. Insbesondere ist der Inspectionär durch die Zeit seines Dienstes an stetes Verweilen in der Anstalt gebunden.

Für die Zeit seiner unumgänglich nöthigen Abwesenheit ist derselbe stets zu substituieren.

Unterrichtsmaterial.

Dazu gehört:

1. Der Schwimmbock;
2. Schwimmgurten, Leinen und Stangen;
3. der Schwimmkugel-Apparat.

1. Der Schwimmbock.

Zur Ertheilung des Vorbereitungsunterrichtes auf dem Lande ist ein eigener Schwimmbock zu verwenden.

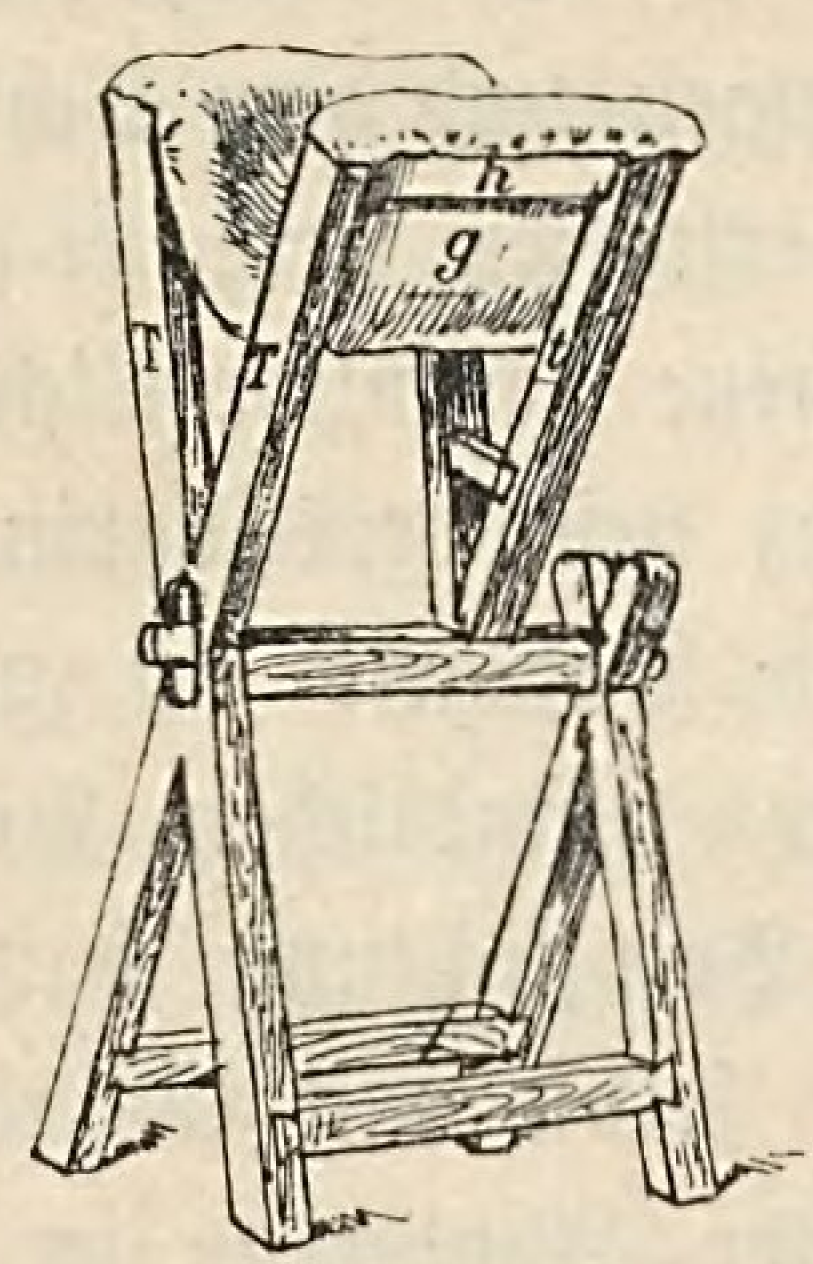


Fig. 1.

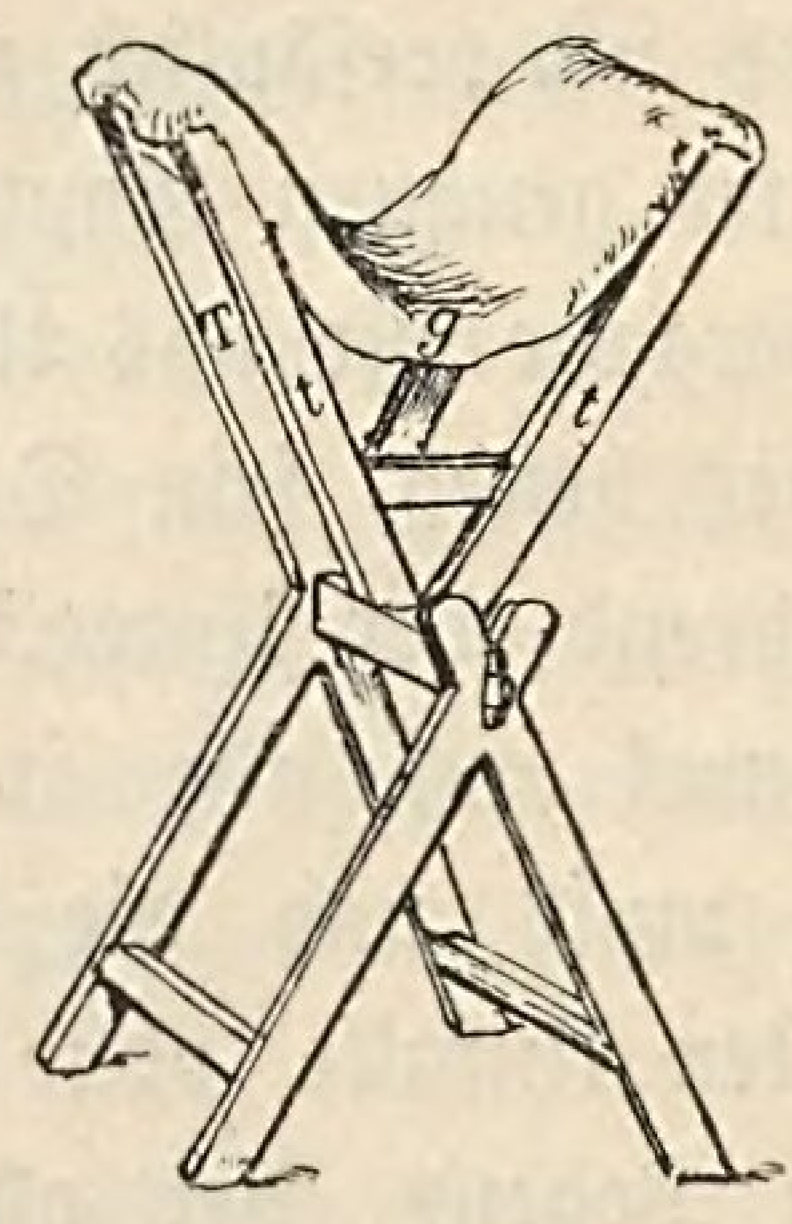


Fig. 2.

Die Einrichtung und die Dimensionen desselben sind aus Fig. 1 und 2 ersichtlich und kann dessen Erzeugung bei den Truppen selbst geschehen.

Die geflochtene, gut gepolsterte Hanfgurte g ist derart an die oberen Querhölzer h h genagelt, dass ein darauf liegender Schüler sich ungehindert bewegen kann.

Die beiden rückwärtigen Traghölzer t t haben eine Neigung aus der Verticalebene nach rückwärts, um das Einziehen der Füße unter dem Leibe nicht zu hindern; die vorderen Traghölzer T T sind in die Verticalebene gestellt, damit der Schüler nicht in den Fehler verfallen kann, die Hände unter der Brust, statt unter dem Kinn zu vereinigen.

Die Gurtenquerhölzer h h sind ebenfalls etwas nach rückwärts geneigt, um die Stellung des Schülers der wirklichen Schwimmlage ähnlich zu machen.

2. Schwimmgurten, Leinen und Stangen.

Für die Ertheilung der Einzellectionen im Wasser ist die Schwimmgurte (Brustgurte) in Verbindung mit Leine und Stange zu verwenden.

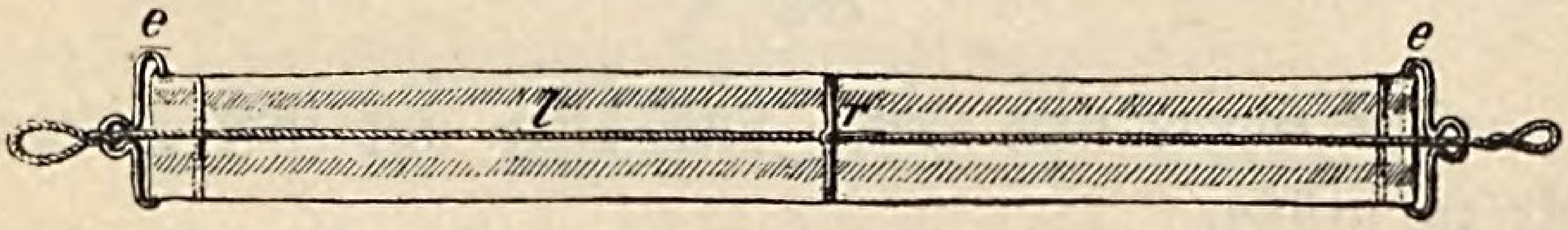


Fig. 3.

Die Schwimmgurte ist eine 10 cm breite, starke, hanfene Gurte von verschiedener Länge, welche dem Schüler um die Brust gelegt wird.

An beiden Enden sind verzinkte Eisenringe e fest eingenäht, durch welche eine 6 bis 7 m lange, fingerstarke hanfene Leine b eingeschleift ist, welche beim Schwimmunterricht an einer etwa 6 cm starken, 2·50 m langen

Stange c aus glattem, astfreien Fichtenholz mittelst eines sogenannten Feuerwerkerknotens d befestigt wird. Vgl. Fig. 3 und 4.

Zur größeren Sicherheit ist die Gurte durch den kleinen Riemen r mit der Sicherheitsleine l verbunden.

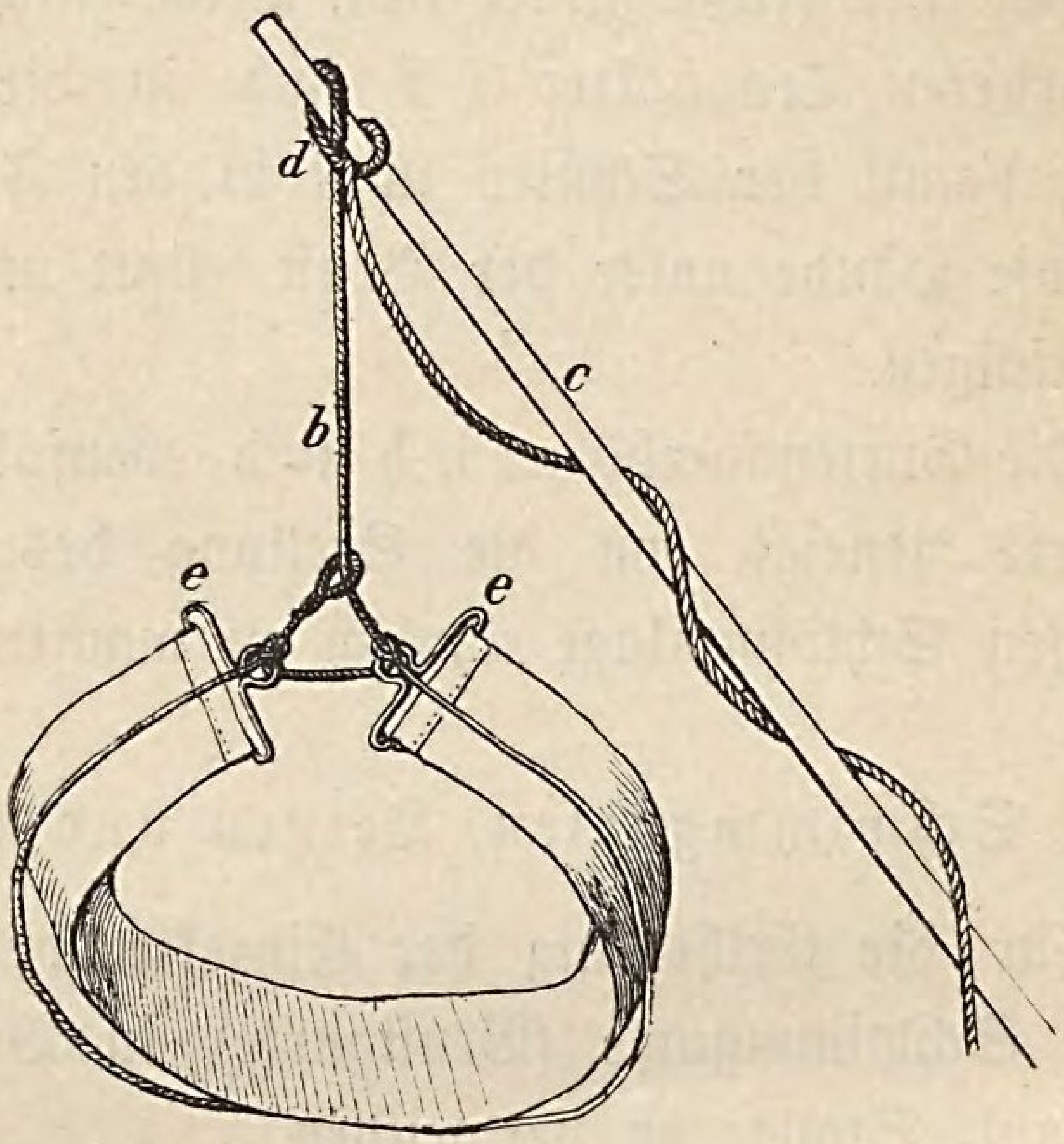


Fig. 4.

Die Gurte und Leine sind öfter auf ihre Haltbarkeit zu prüfen.

3. Der Schwimmkugel-Apparat.

Der Massenunterricht im Wasser nach meiner Methode geschieht mit dem Schwimmkugel-Apparate nach meinem Patente.

Ein solcher Apparat, Fig. 5, besteht aus zwei ellipsoidischen, oben und unten abgeplatteten Blechkugeln B, welche mit Ösen E und Drahtschiebern D an einem

Brustgürtel C sammt Achselstück A verschiebbar angebracht sind, um den Apparat der Körpergröße des Schülers anpassen zu können.

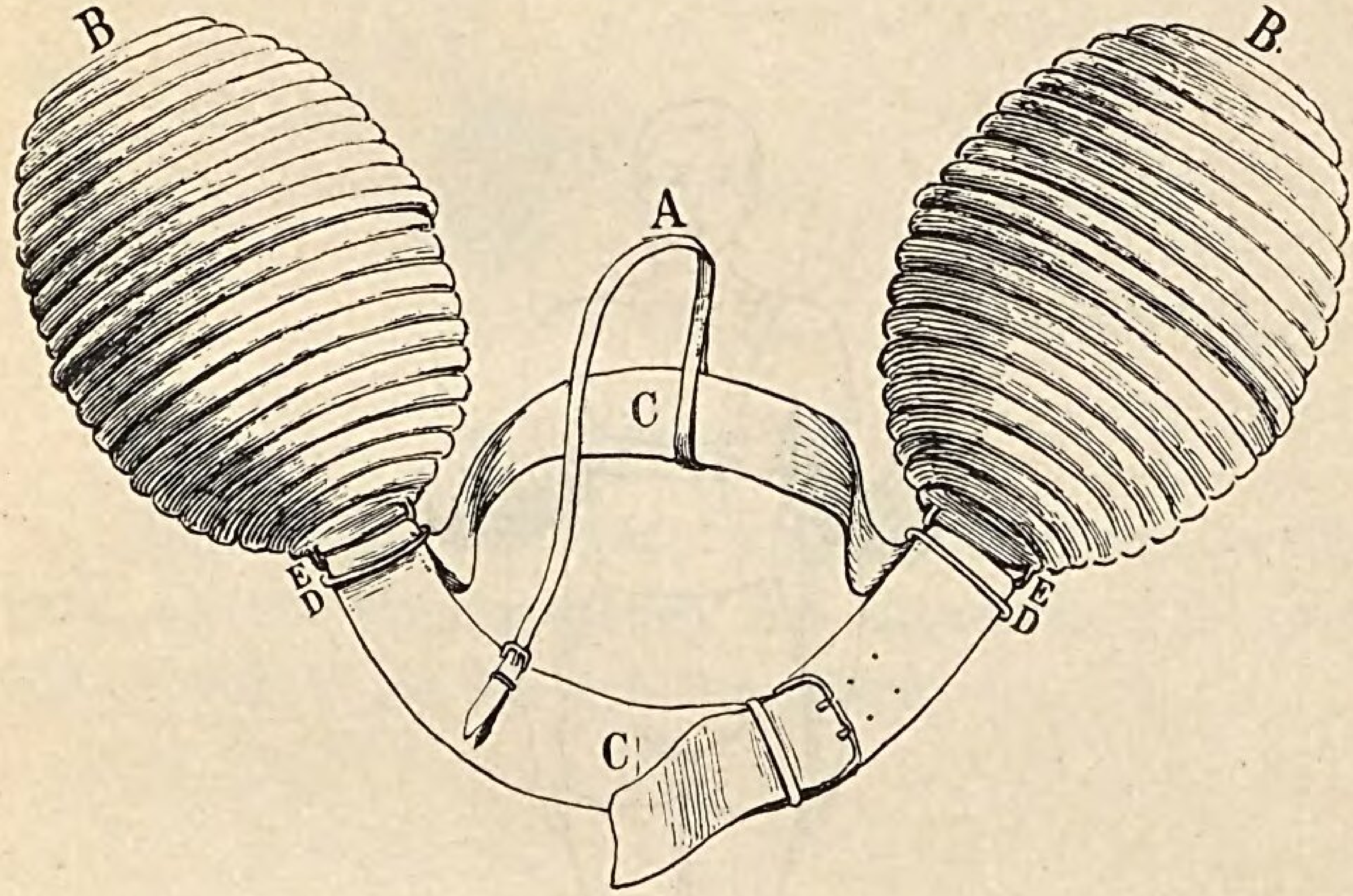


Fig. 5.

Nach Dimensionen und Tragfähigkeit der Kugeln werden drei Gattungen Apparate angefertigt:

Nr. 1 für Personen unter 14 Jahren und für Erwachsene im letzten Unterrichtsstadium;

Nr. 2 für junge erwachsene Personen und zur Verwendung bei etwas vorgeschrittenem Unterrichte;

Nr. 3 genügt für den kräftigsten Mann.

Da jedoch selbst mit Nr. 1 der schwerste Mann nur bis zum Kopfe sinken kann, so wird die Größenverschiedenheit der Apparate zu dem Zwecke benützt, um bei fortschreitender Ausbildung dem Schüler nach und nach die Unterstützung des Apparates zu entziehen.

Die Umgürtung desselben geschieht mit der Schnalle nach vorne. (Fig. 6.)

Die Kugeln, welche an der Gurte verschiebbar sind, sind so zu stellen, dass sich dieselben, wenn der Körper

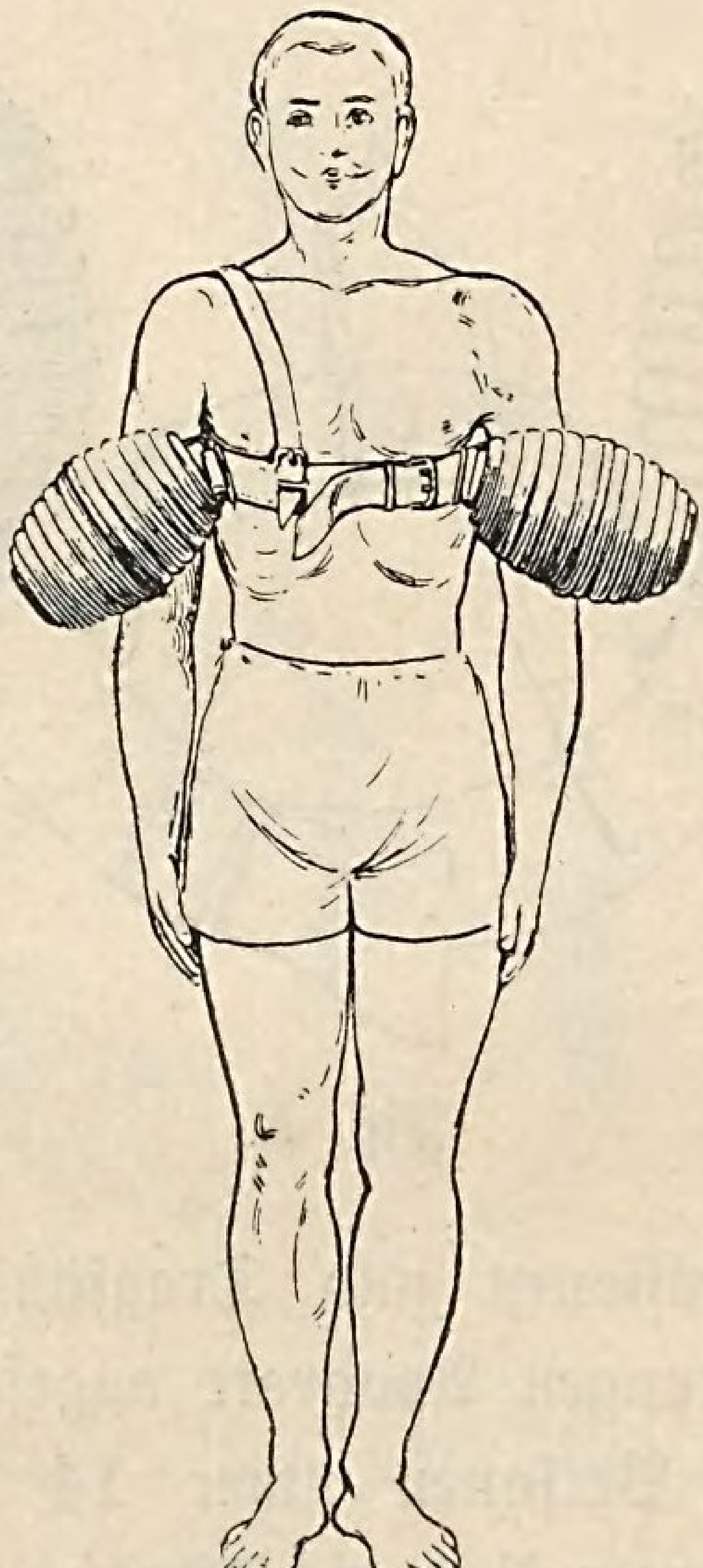


Fig. 6.

des Schülers senkrecht steht, unterhalb der Arme mehr nach vorne gegen die Brust anschließen.

Die Gurte ist Männern knapp unter der Brustwarze, Damen im Anfange des Schwimmunterrichtes oberhalb und nur Schwimmkundigen unterhalb des Busens anzulegen.

Die Vor- und Nachtheile der verschiedenen Befestigungen sind einerseits Sache der Praxis, anderseits schließen sie sich der Individualität des Schülers an.

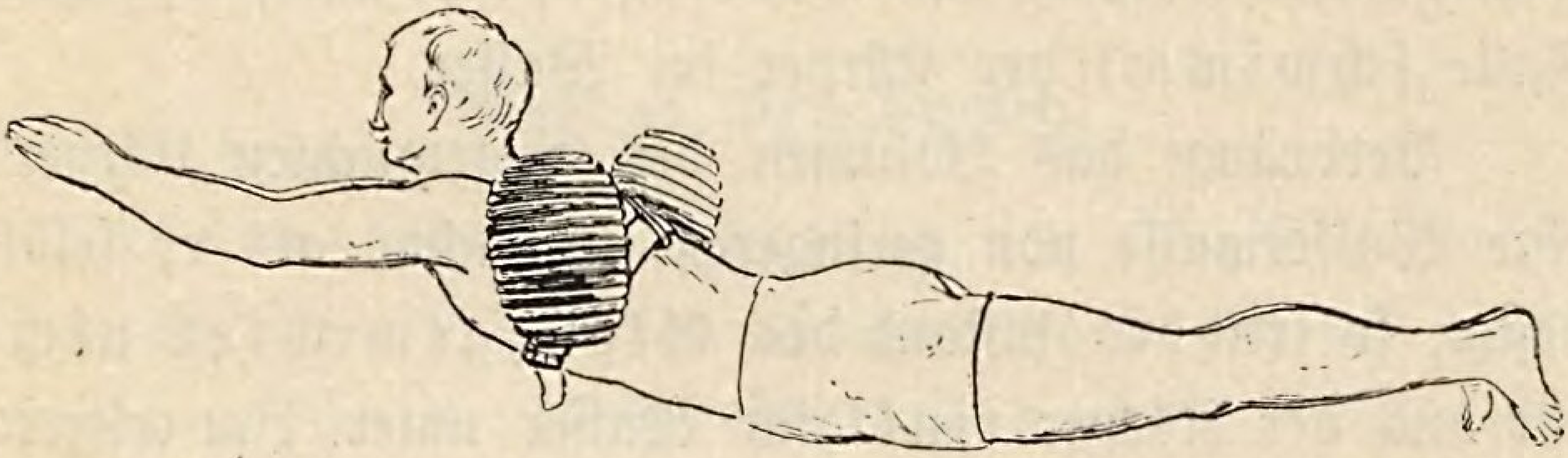


Fig. 7.

Die richtige Befestigung des Gürtels ist eine Hauptsache bei der Nutzanwendung des Apparates und zeigt Fig. 6 und 7 die Art des Umgürtens.

Die Grundgesetze der Schwimmkunst.

Bevor wir uns mit der Schwimmkunst selbst befassen, wollen wir über die Grundgesetze derselben und die Ursachen, welche ihre Ausführung in der angegebenen Weise bedingen, klar werden.

Erstes Grundgesetz.

Jeder Körper, in eine Flüssigkeit getaucht, verliert darin so viel von seinem absoluten Gewichte, als das durch sein Volumen verdrängte Wasser wiegt.

1 m^3 Flusswasser wiegt netto 1000 kg
1 » Meerwasser » » 1022 »

Es ist somit klar, dass ein Körper nur so tief in eine Flüssigkeit eintaucht, bis sein eingetauchtes Volumen eine Gewichtsmenge Wasser verdrängt, die dem absoluten Gewichte dieses Körpers das Gleichgewicht hält; in diesem Falle schwimmt der Körper im Wasser.

Verdrängt das Volumen des eingetauchten Körpers eine Wassermasse von geringerem Gewichte als er selbst besitzt, so tritt der Zustand des Gleichgewichtes nicht ein und der Körper sinkt im Wasser unter. Im ersteren Falle sagt man, der Körper ist specifisch leichter, im anderen, er ist specifisch schwerer als Wasser.

Über die Behauptung, der menschliche Körper sei im allgemeinen von Natur aus specifisch leichter oder schwerer als Wasser, d. h. ob er in demselben schwimmt oder untersinkt, wenn er sich ganz bewegungslos, stehend oder liegend in demselben einige Zeit verhält, ist seit langer Zeit vielfach hin- und hergestritten worden, und es hat am Ende in dieser Sache — allgemein aufgestellt — Jeder Recht und Jeder Unrecht; denn, da das specifische Gewicht des Menschen in jedem Falle sehr wenig mit dem des Wassers differiert, so ist es eine rein individuelle Eigenschaft jedes einzelnen Menschen, ob er schwimmt oder sinkt, an der derselbe selbst nichts oder nur sehr wenig ändern kann.

Man wird aber auch wohl schwerlich einen Fall aufzählen können, wo ein Nichtschwimmer, der wohl specifisch leichter als Wasser sein kann, sich ohne alle Bewegung über Wasser zu halten im Stande wäre, da die natürliche Wasserscheu jeden des Schwimmens Unkundigen veranlasst,

sich mit Händen und Füßen gegen die — ihm doch nur scheinbar — drohende Gefahr zu erwehren, dabei aber Bewegungen macht, die das regelrechte Schwimmen absolut verhindern.

Zweites Grundgesetz.

Wenn sich ein Körper im Wasser fortbewegt, so findet er Widerstand. Dieser ist um so größer, je breiter die ihm entgegengestellte Fläche ist, und um so geringer, je schmäler sie ist.

Der Kiel, die konische Spitze oder die Kugelfläche nebst allen Körpern, die sich dieser Grundform (convex) nähern, sind wohl die geeignetsten, um das Wasser zu durchschneiden und zu zertheilen; wogegen alle ebenen oder hohlen Flächen (concav), die einen senkrechten oder nicht viel davon abweichenden Druck auf das Wasser ausüben, immerhin einen relativ festen Stützpunkt im Gegendruck des Wassers finden.

Die erste Folge hieraus für den Schwimmer dürfte daher wohl diese sein:

Das Vorschieben der gestreckten Arme mit den konisch zusammengelegten Händen und geschlossenen Fingern stellt dem Wasser den geringsten Widerstand entgegen, ja theilt, wie der Kiel eines Schiffes, das vor dem Körper fließende oder stehende Wasser entzwei, so daſs sich der Stoß desselben gegen die Brust und die Schultern außerordentlich vermindert.

Dagegen wird mit sämmtlichen Schwimmflächen der beiden Füße ein rascher Stoß gegen das Wasser geführt,

den dasselbe mit einem starken Gegendruck erwidert, indem es dem Schwimmer solide Basis bewilligt, auf die er seine ferneren Schwimmstöße begründen kann.

Drittes Grundgesetz.

Jedes Ruder ist um so wirksamer, je länger es ist.

Das hieher gehörende Haupterfordernis ist, dass die zum Forttreiben nöthigen Actionen immer nur mit langgestreckten Gliedern (bis zu den Finger- oder Zehenspitzen hinaus), also niemals mit gebogenen oder verkürzten Gliedern ausgeführt werden.

Sind die Hände auf die Brustbreite geöffnet, so beginnt das Anziehen der Füße, während die Hände rechts und links mit gestreckten Armen abwärts drücken und vorwärtsschieben, werden die Beine ruhig breitgeschoben und schnell geschlossen. Durch das Seitwärtsstreichen und Abwärtsdrücken der Hände wird der Körper vorwärts getrieben, und durch den scherenartigen Zusammenschluss der Füße das zwischen diesen befindliche Wasser verdrängt und das Vorwärtstreiben des Körpers bedeutend unterstützt.

Viertes Grundgesetz.

Der Widerstand des Wassers ist um so stärker, je schneller sich ein Körper in demselben bewegt, und um so schwächer, je langsamer dieses geschieht.

Je rascher also ein Mensch seine Schwimmbewegungen im Wasser ausführt, je schneller wird er von der Stelle

kommen; da aber der Widerstand des Wassers umso stärker ist, je schneller er schwimmt, so hat er auch einen viel stärkeren Kraftaufwand zu bestreiten.

Von der Herstellung und Haltung des Gleichgewichtes.

Der Kopf ist schon beim absoluten Gewichte verhältnismäßig viel schwerer als der übrige Theil des menschlichen Körpers, d. h. der Rumpf. Wenn aber z. B. der ganze Kopf über Wasser und der ganze Rumpf unter Wasser ist, so dürfte sich der Fall ereignen, dass das absolute Gewicht des Kopfes dem specifischen Gewicht des Rumpfes bei manchen Menschen nahezu gleichkommen, bei manchen aber der Kopf noch schwerer wiegen kann, als der ganze Rumpf ohne Kopf.

Wenn nun der junge Schwimmer bei Beginn des Unterrichtes an der Leine gar keine Ahnung davon hat, was man unter dem Gleichgewicht seines eigenen Körpers im Wasser versteht, so entdeckt er es bei der fortschreitenden Fertigkeit in seinen Schwimmbewegungen ganz von selbst, ebenso wie er schon längere Zeit vom Wasser getragen wird, also schwimmt, ehe er sich dessen selbst bewusst wird.

Schon bei der ersten Übung im Wasser macht jeder Schüler an der Leine hängend die Erfahrung, dass sich die Füße hintenauf erheben werden, sobald sich Hals und Kopf nach vorwärts neigen, und je tiefer sich letztere senken, umso viel mehr werden sich die Füße erheben.

Sobald man sich mit oder ohne Bewegung so im Wasser zu halten versteht, dass weder Kopf noch Füße zu weit hinauf oder zu tief hinunter gehen, sondern von selbst in der richtigen Lage bleiben, so hat der Schwimmer sein eigenes Gleichgewicht gefunden.

Da dasselbe sich aber mit jeder Bewegung verändert, weil die Lage des Schwerpunktes in jedem Augenblick verrückt wird, so sorgt die Gymnastik der Schwimmbewegungen für die richtige Erhaltung des Gleichgewichtes während der Schwankungen.

Dass man aber nicht nur verticale (auf- und abwärts), sondern auch horizontale (vor-, rück- und seitwärts) Schwankungen hervorzurufen oder zu verhindern hat, wird der Schwimmer wohl schon früher als beim Wassertreten u. s. w. gefunden haben.

Deshalb wird er, so lange er eine aufrechte Stellung im Wasser behaupten will, seinen Kopf und Hals rechts halten, falls die Füße rechts herauf wollen und umgekehrt.

Daher gilt der praktische Erfahrungssatz auch als Grundregel: Neige deinen Kopf und Hals nach der Seite, von welcher deine Beine heraufsteigen wollen.

Von der Bestimmung der Richtung.

Die Stellung und Neigung des Halses und Kopfes ist nicht nur zur Erhaltung des Gleichgewichtes im Wasser von der allergrößten Bedeutung, sondern sie dient dem

Schwimmer insbesondere zur Bestimmung der Richtung und des Zieles, nach welchem man schwimmen will.

Sowohl beim Schwimmen auf der Brust, wie auch auf dem Rücken, wird jede seitliche Drehung des Halses und Kopfes die Zugsrichtung des ganzen Körpers verändern, denn mit jeder Drehung des Kopfes wird immer die eine Schulter um so viel zurückbleiben, als sich die andere Schulter vorwärts schiebt.

Um dieser Direction noch mehr Impuls zu verleihen, hat der Arm der vorgeschobenen Schulter einen größeren Bogen und der Arm der zurückgebliebenen Schulter einen kleineren Bogen als normal zu streichen.

Auch die Füße streichen auf derselben Seite wie die Arme größere und kleinere Bögen, bis man wieder in gerader Richtung schwimmen will. Ohne seine Körperlage zu verändern, kann man auf diese Art einen Kreis beschreiben, oder nur einen halben, wenn man wieder direct zu seinem Ausgangspunkt schwimmen will.

Theorie der Schwimmkunst.

Die Kunst des Schwimmens, unter welcher man nicht nur das Erhalten eines Körpers an der Oberfläche des Wassers, sondern auch das gleichmäßige Fortbewegen desselben versteht, beruht auf den mechanischen Bewegungen des Ruderns in einer harmonischen Zusammenwirkung der Arme und Beine und endlich in der Erhaltung des Gleichgewichtes des fortzubringenden Körpers.

Arme und Beine, insbesondere Handflächen und Fußsohlen sind hiebei als den Widerstand des Wassers bewältigende Ruderflächen zu betrachten, während Kopf und Oberkörper durch Haltung und Bewegung dirigieren.

Je länger die gleichsam als Ruder dienenden Glieder sind, desto anhaltender und stärker ist deren Wirkung, vorausgesetzt, dass ihre Muskelkräfte im Verhältnisse zu ihrer Größe stehen. Gebogene oder kurze Arme haben daher nicht die Wirkung wie gestreckte oder lange; ebenso ist es einleuchtend, dass der Widerstand des Wassers ein um so größerer ist, je rascher die Fortbewegung stattfindet, und dass Arme und Beine ihre regelmäßigen Schwimmbewegungen auch desto kräftiger ausführen müssen.

Die Fortbewegung des Körpers im Wasser, in jeder Lage, erfordert die taktmäßige Thätigkeit zweier in steter Wechselwirkung begriffener Kräfte, d. i. die erhaltende und die treibende Kraft.

Erstere, die »erhaltende«, liegt hauptsächlich in der ausstreichenden Bewegung der Arme, letztere, die »treibende«, besteht in der Bewegung der Beine; bei der einen sind es die unteren Flächen der Hände und Arme, bei der letzteren die Fußsohlen und rückwärtigen Flächen der Schenkel, welche dem Wasser entgegengesetzt werden.

Das Aufhören der einen und der Anfang der anderen Wirkung wird durch ein bestimmtes Zeitmaß (Tempo) geregelt.

Von der Leichtigkeit dieser Bewegungen und ihrer richtigen Ausführung hängt sowohl die ruhige Lage

des Körpers, als auch die Schnelligkeit der Fortbewegung ab.

Um diese Fertigkeit zu erlangen, muss bei der Ertheilung des Schwimmunterrichtes jede übermäßige oder gewaltsame Anstrengung der Schüler vermieden werden.

Indem sie die Natur nicht zwingen, sondern sich im Gegentheile der Vortheile bedienen, welche ihnen dieselbe bietet, werden sie vor Ermüdung und übergroßer Anstrengung bewahrt und in kürzester Zeit zum Erfolge gebracht.

Gesundheitsregeln.

Einige wichtige Verhaltungsmaßregeln zur Erhaltung und Beförderung der Gesundheit beim Baden und Schwimmen sind der allgemeinen Aufmerksamkeit ganz besonders zu empfehlen.

Der Anfänger sehe vor allem anderen, dass er bei günstiger Witterung und bei einer Temperatur des Wassers von wenigstens $+16^0$ R. den ersten Wasserunterricht beginne; später wird er, nachdem sein Körper mehr abgehärtet worden, auch ein Wasser von $+14^0$ noch behaglich ertragen, — unter $+14^0$ aber merklich empfinden.

Bei hellem Sonnenschein kann man auch ein Wasser von $+12^0$ und weniger Graden, jedoch nur auf sehr kurze Zeit versuchen. In solchem Wasser wird der Körper der meisten Schwimmer erst roth, dann aber bläulich, ja die restringierende Kühle des Wassers wirkt auf den Magen und besonders auf die Galle, macht den Schwimmer

schwindlich und schneller ermatten, je nach der verschiedenen Körperconstitution.

Was die Diät während der Schwimmzeit betrifft, hat man sich besonders vor blähenden Speisen und geistigen Getränken zu hüten, denn beide verursachen Blutandrang zum Kopfe, erzeugen Schwindel und können bei manchen Individuen auch einen Schlaganfall herbeiführen.

Die Schwimmübung ist am gesündesten frühmorgens nach einem leichten Frühstück oder unmittelbar vor dem Mittagsmahl; abends aber muss man dieselbe wenigstens zwei volle Stunden nach dem Essen vornehmen, damit die Wärme erfordernde Verdauung des Magens durch die Kühle des Wassers nicht gestört wird.

Bei großer Hitze kann man zwar öfters in das Wasser gehen und bei eingetretenem Ermatten herausgehen, den Bademantel umnehmen und sich sonnen, jedoch bei windigem Wetter ist es erforderlich, nach eingetretener Ermattung sich sogleich anzukleiden und Bewegung zu machen.

Vor dem Hineingehen in das Wasser kühle man sich gehörig ab.

Dieses Abkühlen besteht entweder im Luftbade, indem man im Schwimmanzuge einige Minuten zuerst mit umgelegtem Bademantel und dann ohne diesen sich in die Luft stellt, oder indem man einen gut getränkten Schwamm einigemale am Kopfe von oben gut ausdrückt oder Brust und Schläfe befeuchtet.

Zweiter Abschnitt.

Der Schwimm=Unterricht

zerfällt in

I. Landunterricht

(Vorunterricht, Winterunterricht, Luftschwimmen).

II. Wasserunterricht.

Dieser zerfällt in:

1. Einzel=Unterricht, und zwar
   a) das Brust= und
   b) das Rücken=Schwimmen.
2. Massen=Unterricht.

I. Landunterricht.

(Vorunterricht, Winterunterricht, Luftschwimmen.)

Der Unterricht am Lande hat den Zweck, dem Schüler die rein technischen Begriffe des Schwimmens beizubringen.

Das Schwimmen im engeren Sinne zerfällt in Arm= und Fußtempi; beide werden einzeln gelehrt, aber erst durch ihre richtige Verbindung, beziehungsweise durch ihr richtiges Ineinandergreifen entsteht der Schwimmstoß.

Das Schwimmen in weiterem Sinne besteht demnach aus einer Reihe von Schwimmstößen.

Die Armbewegungen bei einem Schwimmstoße haben hauptsächlich den Zweck, den Körper am Untersinken zu hindern, ihn also auf der Oberfläche zu erhalten; die Beinbewegungen sollen dagegen den Schwimmer vorwärtstreiben.

Die Vorübungen zum Schwimmunterrichte können auf jedem Turnplatze, auf dem sich ein Schwimmbock befindet, vorgenommen werden.

Dieser Unterricht umfasst:

1. die Übung am Schwimmbocke,
2. die Armbewegungen,
3. die Beinbewegungen,
4. die Verbindung der Bewegungen der Arme mit jenen der Beine.

Die Armbewegungen werden beim Unterrichte immer auf das Commando »Eins!«, die Beinbewegungen auf das Commando »Zwei!« ausgeführt. Bezüglich des Vorzählens sei erwähnt, dass das »Eins!« gedehnt, das »Zwei!« dagegen etwas kürzer ausgesprochen wird.

Bei dem Vorbereitungsunterrichte werden dem Schüler auf dem Schwimmbocke zuerst die Bewegungen der Arme und Beine getrennt, dann auch die Verbindung dieser Bewegung gelehrt.

Der Lehrer stellt die Schüler in einem Halbkreise um den Schwimmbock auf und schickt eine kurze Erklärung der auszuführenden Übung voraus; er macht dann dieselbe vor und lässt sie hierauf von den einzelnen Schülern nachmachen.

Selbstverständlich wird er mit der Schwimmlage beginnen, reiht an diese das Einüben der Arme, dann der Beinbewegungen, und erst dann, wenn alle Schüler diese Übungen tadellos ausführen, wird er zu der Verbindung der Arm- und Beintempi schreiten.

Vor allem wird der Lehrer sein Augenmerk darauf richten, dass die Schüler auf das Commando: »Eins!« nur die Armtempi, und auf das Commando: »Zwei!« nur die Fußtempi ausführen; er wird also zuerst durch eine längere Zeit nur die Armbewegungen, hierauf nur die Beinbewegungen üben lassen.

Der Unterricht auf dem Lande ist ausschließlich als Vorbereitung für den Unterricht im Wasser zu betrachten und der Schüler, sobald er die auszuführenden Bewegungen richtig aufgefasst hat, ist sogleich dem Einzelunterricht im Wasser zu unterziehen; ein mechanisches Einüben der Bewegungen auf dem Lande hat keinen Zweck und ist Zeitverschwendung; bis zu einem gewissen Grade ist jedoch der Landunterricht zur Verständigung zwischen Lehrer und Schüler absolut unerläßlich.

Die Belehrungen müssen dem Auffassungsvermögen des Schülers angepasst, die Anforderungen — besonders im Anfange — nur sehr langsam gesteigert werden, damit nicht Zaghaftigkeit und Unwille des Schülers die Resultate vermindern.

1. Die Übung am Schwimmbocke.

Zum Beginne des Unterrichtes legt sich der Schüler mit der Brust auf den Schwimmbock und nimmt auf das Aviso »Normallage!« (Fig. 8) folgende Haltung an:

Der Körper liegt vollständig, jedoch natürlich gestreckt auf dem Schwimmbocke; die Arme sind in der Verlängerung der Längsachse des Körpers ebenfalls gestreckt, die Finger geschlossen und die inneren Flächen beider Hände so aneinandergelegt, dass sich die Fingerspitzen und die Handballen berühren; dabei sind jedoch die Hände nicht ganz gestreckt, sondern ihr Rücken ist nach außen gewölbt, die inneren Handflächen berühren sich nicht.

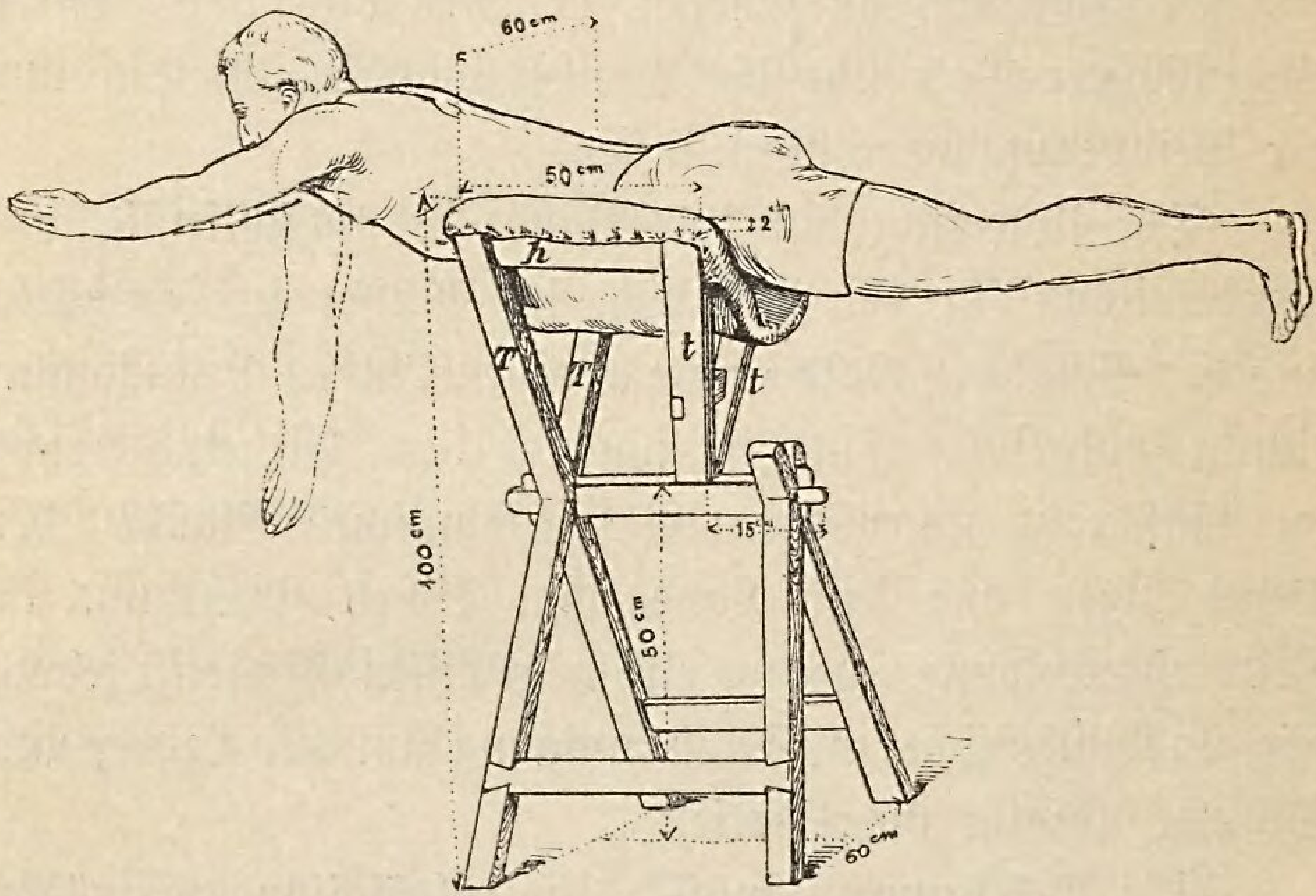


Fig. 8.

Die so gefalteten Hände bilden eine linsenförmige Höhlung, die von oben mit den sich berührenden Daumen geschlossen ist.

Der ganze Körper liegt nicht parallel zur Wasseroberfläche, sondern mit den Beinen etwas tiefer als mit den Händen.

Die Beine sind ebenfalls gestreckt, wobei sich die Füße bei nach außen gerichteten Fußspitzen mit den Fersen berühren.

Die Füße sind nicht gestreckt, sondern gegen den Kopf hin gebeugt. (Fig. 9.)

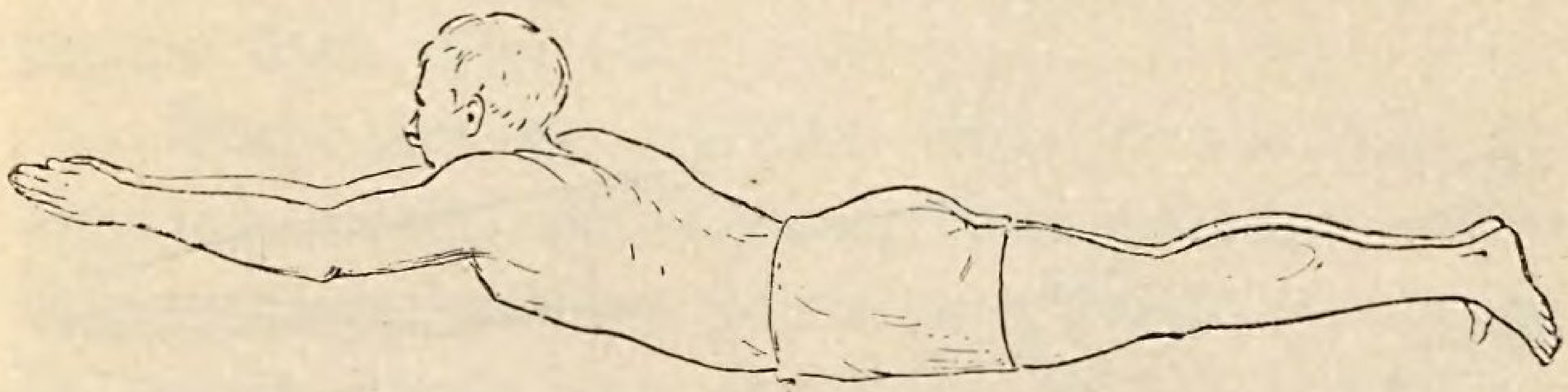


Fig. 9.

Die Schwimmlage.

2. Die Armbewegungen.

Alle Bahnen, welche Arme und Beine beim Schwimmen beschreiben, sind Curven; es ist daher eine eckige, winklige Bewegung zu vermeiden.

Auf das gedehnt ausgesprochene Commando: »Eins!« werden die Handflächen derart nach außen gewendet, dass dieselben wohl flach, jedoch die kleinen Finger etwas höher als die einwärts liegenden Daumen zu stehen kommen; gleichzeitig werden die Arme, ohne die Handgelenke zu biegen, in einer abwärts gehenden Linie rechts und links seitwärts bis in die Verlängerung der Schulterlinie langsam bewegt (ausgestrichen) (Fig. 10) und hierauf in gestreckter Lage in einer krummen Bahn so nach rück- und abwärts geführt, dass sich die Hände unter dem Körper wieder berühren (Fig. 11).

Denkt man sich von dem Kinn des liegenden Zöglings eine Senkrechte gegen den Boden (Wassergrund) gefällt, so muss der Vereinigungspunkt beider Hände bei gestreckten Armen in dieser Senkrechten liegen (Fig. 11).

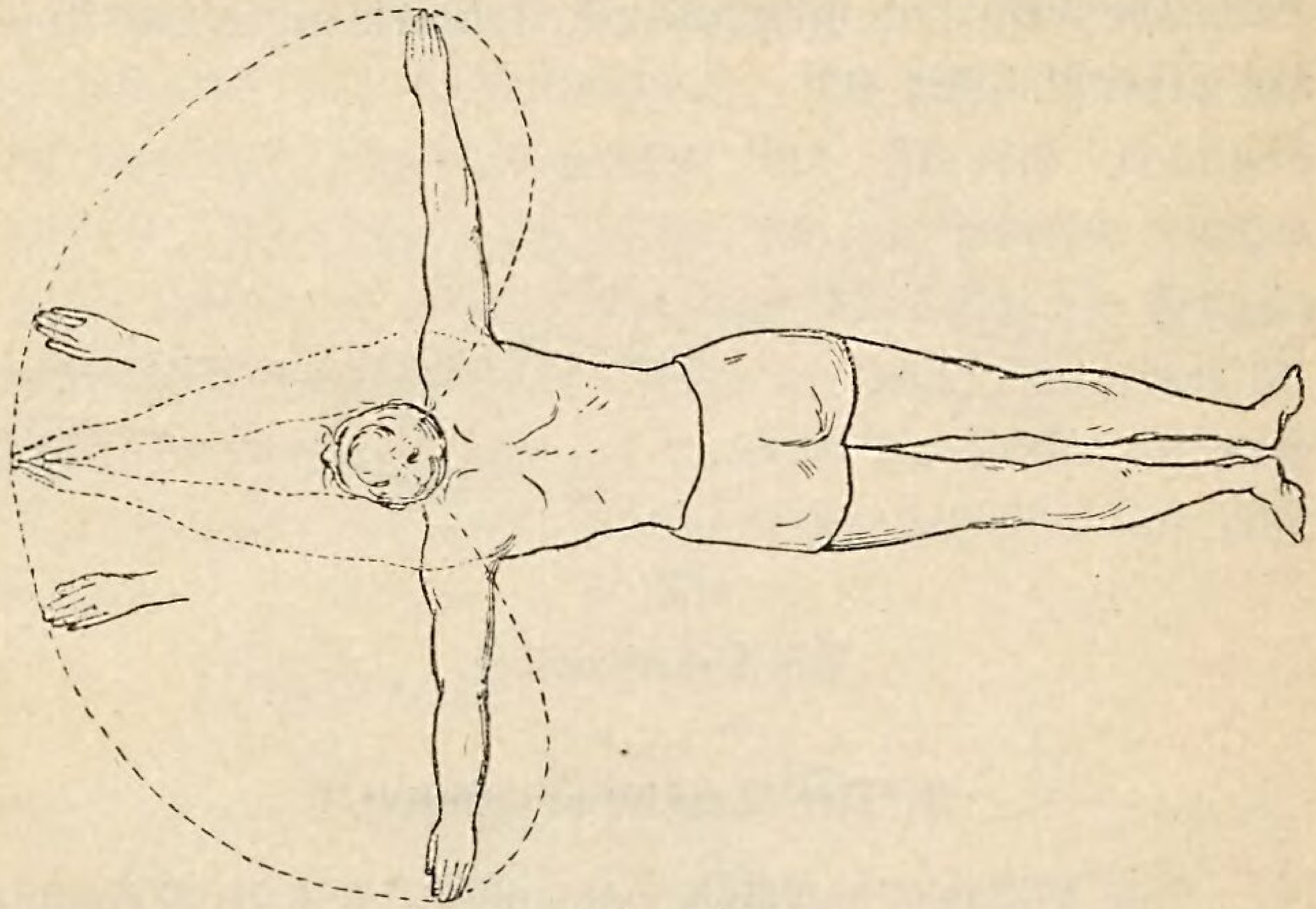


Fig. 10.

Das Aufflachen der Hände und die Grenze, bis zu welcher die Arme nach rückwärts geführt werden.

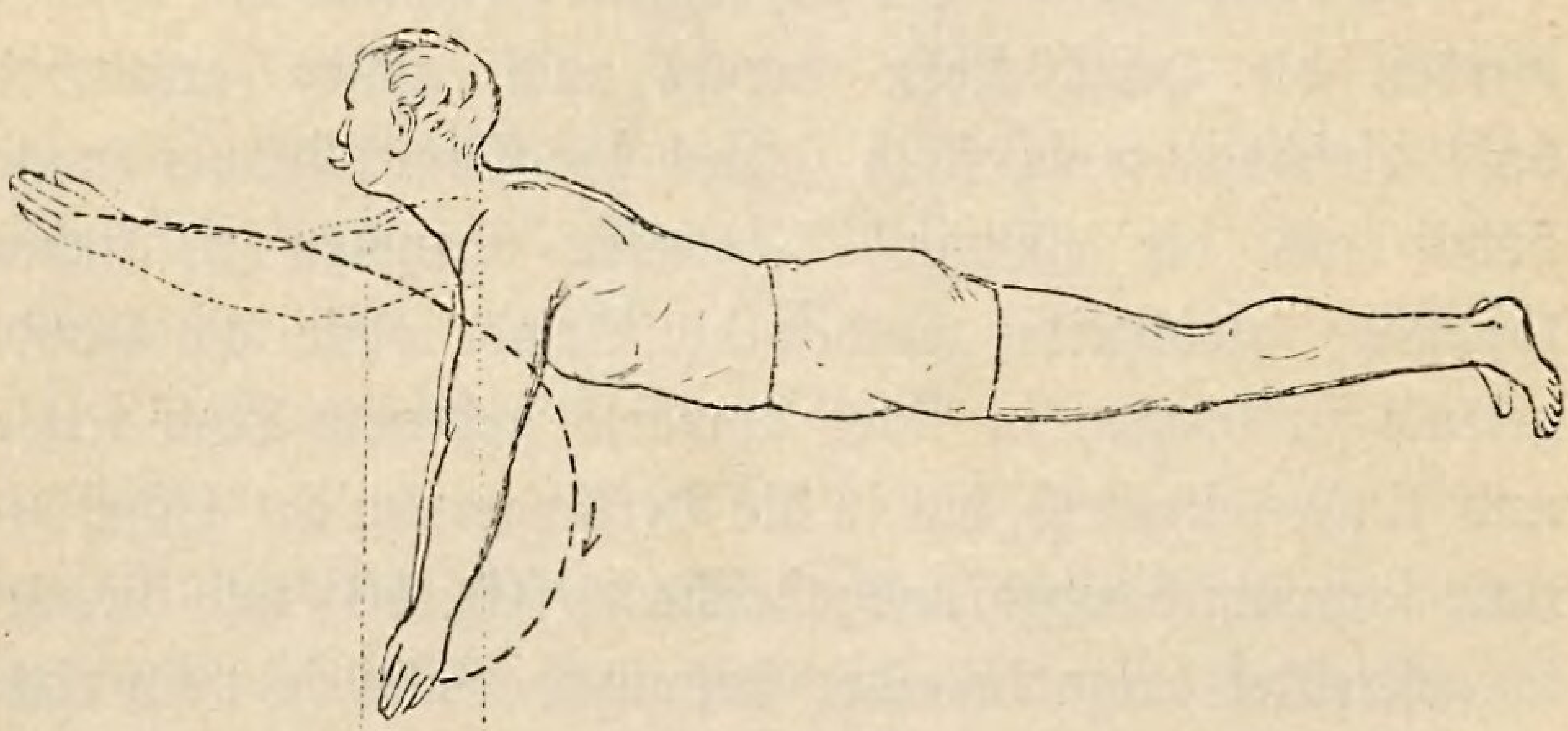


Fig. 11.

Der Vereinigungspunkt der Hände unter dem Leibe.

Die Arme haben bis daher eine halbe Ellipse beschrieben, wobei der eine Endpunkt der langen Achse dieser Ellipse in der Schulterhöhe des Schwimmers liegt; mit

anderen Worten: die Arme werden bis zu jener Linie seitwärts ausgebreitet, die man sich durch beide Schultern des Schwimmenden und parallel zur Wasseroberfläche gezogen denkt (Fig. 10).

Würde man die gestreckten Arme bis zur Höhe der Schultern parallel zur Wasseroberfläche ausbreiten, um sie dann zu senken und die Hände unter dem Körper zu vereinigen, so erhielte man eine Bahn, die aus gebrochenen geraden Linien bestünde; dies wäre fehlerhaft; daher beim Ausbreiten der Arme das stetige Sinken derselben, um bis zum Vereinigungspunkte eine Curve zu beschreiben.

Bisher umfasste die Bewegung der Arme zwei Abschnitte: 1. Das Ausbreiten, 2. das Wiedervereinigen. Nach der Wiedervereinigung der Hände kommt der dritte und letzte Abschnitt der Armbewegung.

Wie beschrieben, liegen die gefalteten Hände bei gestreckten Armen in der erwähnten, gegen den Boden gerichteten Senkrechten. Sofort nach dem Berühren der Hände, ohne dass in der Gesammtbewegung der Arme eine Unterbrechung eintreten darf, werden die Unterarme bei gefalteten Händen im Ellbogengelenke so gebeugt, dass die Fingerspitzen schräg aufwärts gerichtet sind (Fig. 12).

Hierauf werden die Arme mit nach aufwärts wirkendem Stoße zur ursprünglichen Ausgangsstellung gestreckt.

Das Beugen und Strecken der Arme bei diesem dritten Theile ihrer Bewegung geschieht ebenfalls in einer Bogenlinie.

Was die Schnelligkeit anbelangt, mit der die Arme ihre Bahn zurücklegen, so ist sie nicht eine gleichmäßige, sondern eine beschleunigte.

Der erste Theil, d. i. das Aufflachen der Hände und das Ausbreiten (Ausstreichen) der Arme bis zur Schulterhöhe, geschieht langsam, da dadurch die Gleichgewichtslage des Körpers erhalten werden soll.

Durch den zweiten Theil der Armbewegung, das Herabdrücken der Arme bis zum Berühren der Hände unter dem Körper, soll durch den gegen die unteren Wassermassen erzeugten kräftigen Druck der Oberkörper gehoben, also gegen die Wasseroberfläche getrieben werden. Da ein

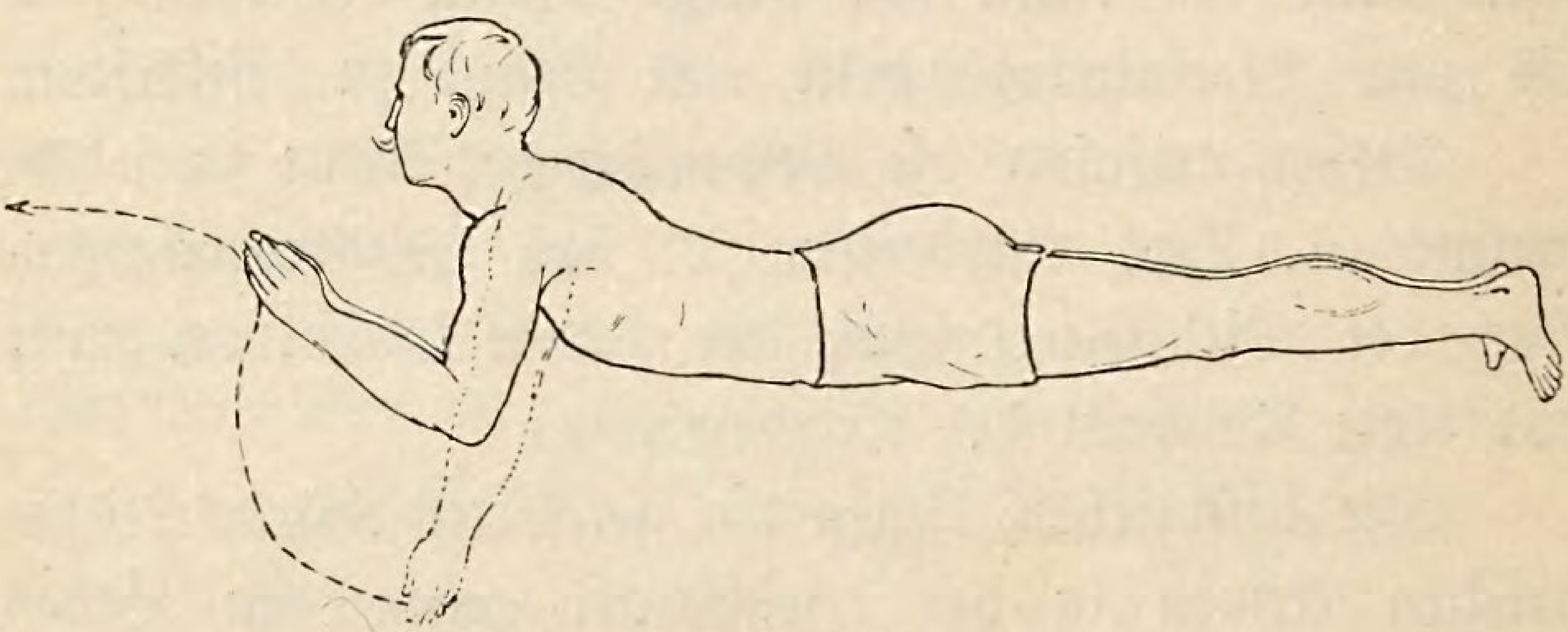


Fig. 12.
Das Beugen der Unterarme nach dem Wiedervereinigen der Hände unter dem Leibe.

kräftiger Druck nur dann die erwünschte Wirkung hat, wenn er lebhaft ausgeübt wird, so muss der zweite Theil der Armbewegung schneller als der erste ausgeführt werden.

Am schnellsten hat jedoch der dritte Theil — das Vorschieben der Arme mit gefalteten Händen — zu geschehen.

Dieses Vorschieben darf kein Vorstoß sein, sondern die geschlossenen Hände durchschneiden schnell und keilförmig das Wasser und unterstützen so die Vorwärtsbewegung des Körpers, da dieses Vorschieben in demselben

Momente geschieht, in dem, wie nachfolgend erläutert wird, die Beine durch ihr Zusammenschnellen den Körper vorwärts treiben.

3. Die Beinbewegungen.

Die Bewegung der Beine hat beim Unterrichte, wie schon erwähnt, auf das Commando: »Zwei!« zu geschehen.

Diese Bewegung beginnt damit, dass die Knie weit geöffnet, bei geschlossenen Fersen so hoch als möglich gegen die Brust angezogen werden, ohne die Beughalte der Füße zu ändern.

Nach richtig ausgeführter Bewegung sind die Fußsohlen gegen den Boden gerichtet.

Der Schwimmer scheint im Wasser zu sitzen; seine Stellung ähnelt jener, die beim Turnen mit dem Ausdrucke »tiefe Hocke« bezeichnet wird (Fig. 13).

Hierauf schiebt der Zögling die Beine nach außen, bis sie vollständig gestreckt sind und sich in der Seitgrätsche befinden (Fig. 14), aus der sie mit einem Kegelkreisen nach außen und oben rasch und kräftig wieder zum Fersenschluss in die ursprüngliche Strecklage gebracht werden.

Das Breitschieben der Beine aus der Hocke in die Seitgrätsche muss ohne Stoß geschehen.

Aus der Grätsche zum Fersenschlusse bewegen sich die Beine ebenfalls in einer aufwärtssteigenden Curve; würde man sie in einer geraden Bahn schließen, wie dies beim Turnen geschieht, dann würde der Körper nach vollendeter Beinbewegung nicht in die frühere Schwimmlage zurückkehren, sondern die Beine befänden sich gegen die ursprüngliche Stellung tiefer gegen den Grund gesenkt.

Daher ist die Verbindung des Schließens der Beine mit einem gleichzeitigen, im Bogen nach außen auszuführenden Heben derselben nothwendig.

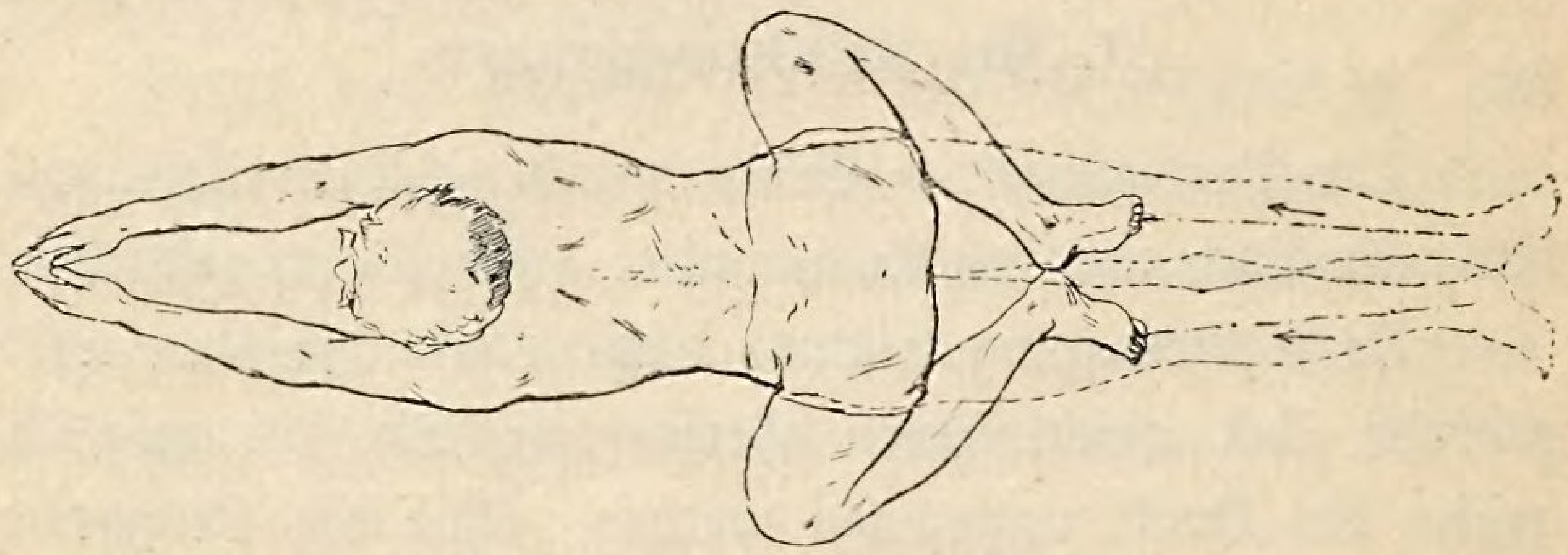


Fig. 13.
Das Anziehen der Knie.

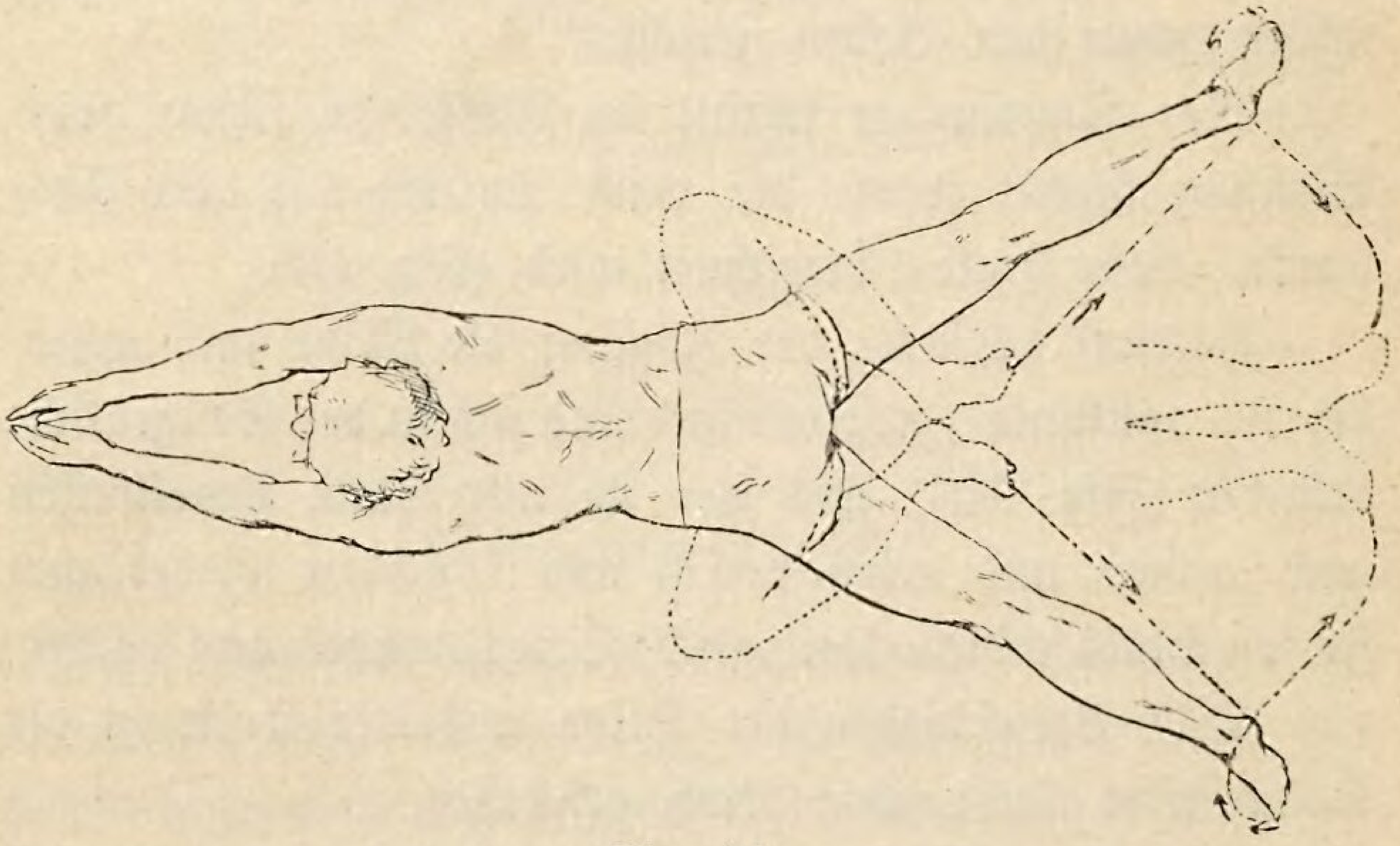


Fig. 14.
Das Breitschieben und Schließen der Beine.

Wie die Schnelligkeit der Armbewegungen eine beschleunigte ist, so ist auch die der Beinbewegungen nicht eine gleichmäßige, sondern eine stetig steigende.

Das Knieanziehen hat langsam, der Breitschub schneller, am schnellsten jedoch der Beinschluss zu geschehen.

Denn durch das Breitschieben wirken die Fußsohlen und die inneren Flächen der Beine, durch das Schließen die inneren Flächen der Beine auf die hinteren Wassermassen und bewirken hiedurch das Vorwärtstreiben des Körpers.

4. Die Verbindung der Bewegungen der Arme mit jenen der Beine.

Die richtige Verbindung der Armbewegungen mit jenen der Beine erzeugt den Schwimmstoß.

Wie schon bemerkt, kann sowohl die Bewegung der Arme als auch jene der Beine in drei Abschnitte zerlegt werden; diese Abschnitte fallen jedoch bei beiden der Reihenfolge nach nicht zusammen.

Den ersten Theil der Bewegung, das Aufflachen und Ausstreichen, führen die Arme allein aus, die Beine bleiben während dieser Thätigkeit der Arme gestreckt, der zweite Theil der Armbewegung, das Wiedervereinigen der Hände unter dem Leibe, fällt mit dem ersten Theile der Beinbewegung, dem Knieanziehen, und der dritte Theil der Armbewegung, das Beugen der Unterarme und das Vorstrecken der Arme bei gefalteten Händen, fällt mit dem zweiten Theile der Beinbewegung, dem Breitschieben, zusammen.

Den dritten Theil der Beinbewegung, das Schließen, führen die Beine allein aus, die Arme bleiben während dieser Thätigkeit der Beine vorgestreckt.

Um nun diese Verbindung richtig auszuführen, nimmt der Zögling die Schwimmlage ein.

Auf »Eins!« beginnt er mit der beschriebenen Armbewegung, dem Aufflachen und dem Ausstreichen; bevor

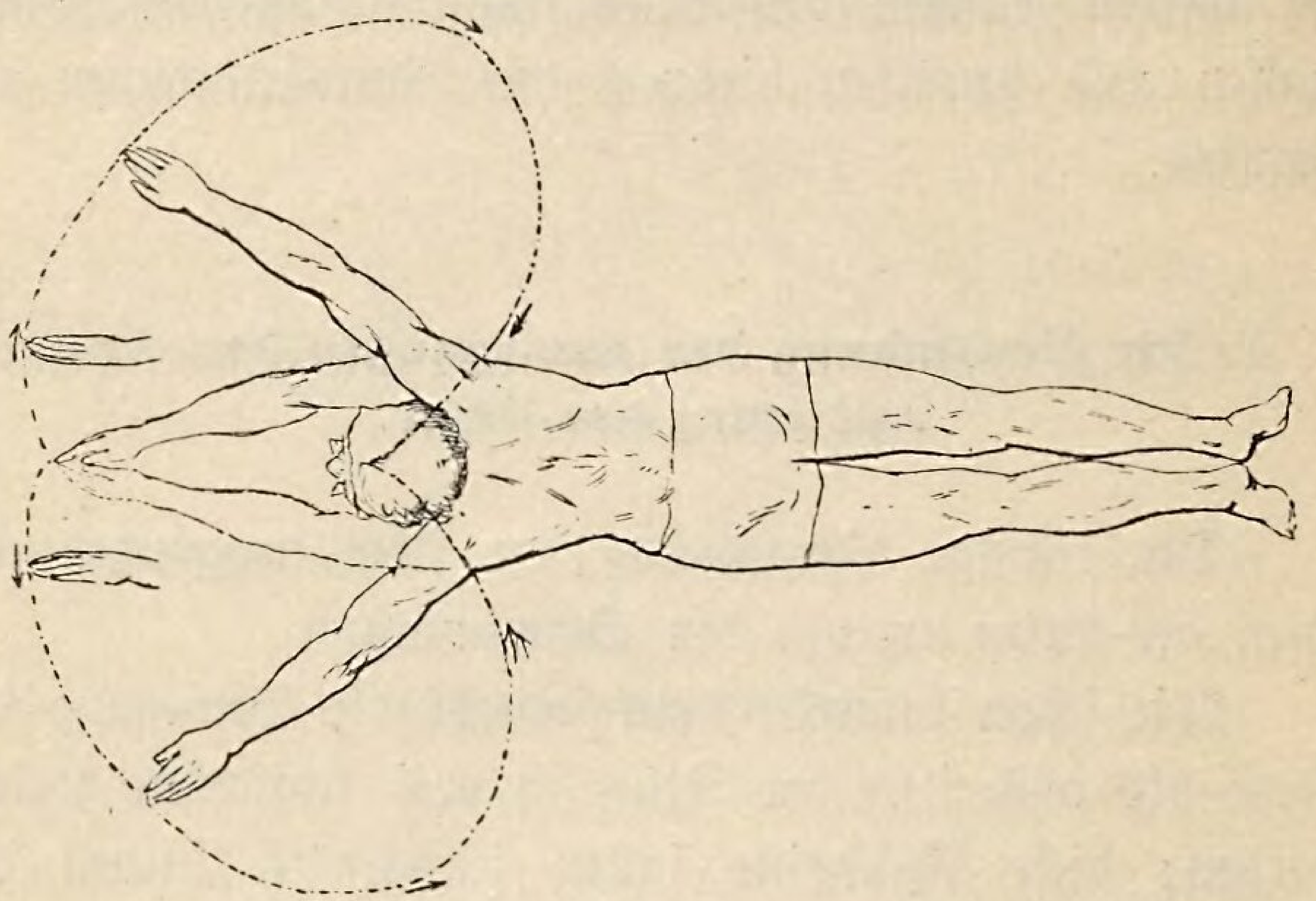


Fig. 15.
Die Lage der Arme, bei welcher das Knieanziehen zu beginnen hat.

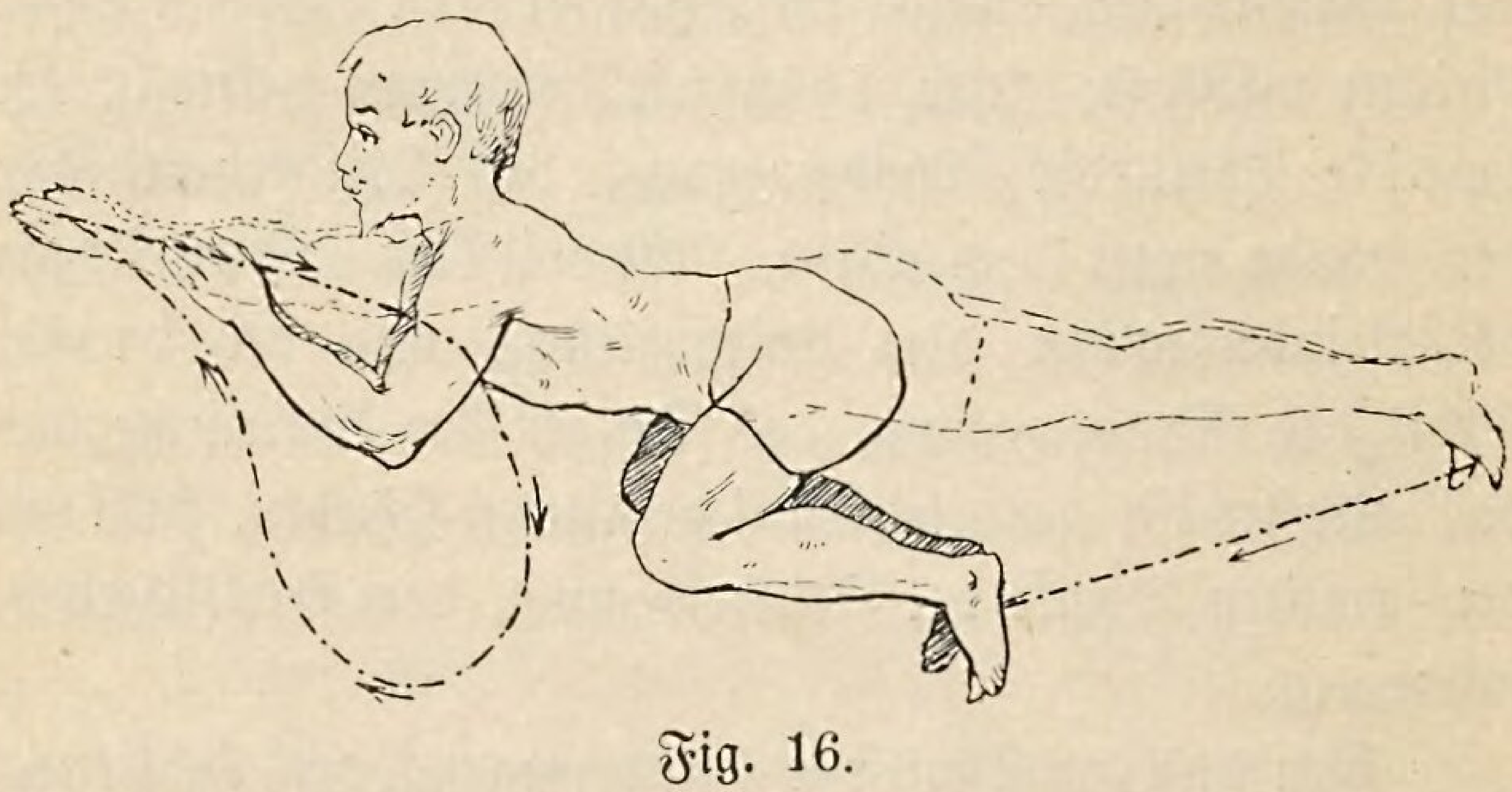


Fig. 16.
Der Körper mit angezogenen Knien und gebeugten Armen bei Beginn des Zurufes »Zwei!«

er jedoch die Arme so weit ausgebreitet hat, dass sie in die Schulterlinie kommen (Fig. 15), erfolgt das Commando:

»Zwei!«, auf welches dann die Knie zur Brust angezogen werden.

Ist diese Beinbewegung vollendet, so sind auch schon die Hände vereinigt und die Arme mit gebeugten Unterarmen zum Vorstrecken bereit.

In diesem Augenblicke ist der Körper auf seine kleinste Länge gebracht; er ist zusammengezogen, um sich im nächsten Momente durch Vorschieben der Arme und durch Breitschieben und Schließen der Beine zu seiner vollen Länge auszustrecken (Fig. 16).

In diesem richtigen Zusammenziehen und Ausstrecken des Körpers liegt die ganze Kunst des Schwimmens.

Während sich also die Hände bei gestreckten Armen in der erwähnten Senkrechten treffen und die Arme nach vorhergehendem Aufwärtsbeugen der Unterarme in die ursprüngliche Strecklage gebracht werden, haben die Beine den Breitschub ausgeführt und vollenden mit einem Kegelkreisen nach außen und oben rasch und kräftig den Fersenschluss (Fig. 17). Der Schwimmstoß ist vollendet und wenn er im Wasser ausgeführt wird, so schießt der Schwimmer vorwärts.

So lange diese Vorwärtsbewegung dauert, soll sich der Schwimmer ruhig in der Schwimmlage verhalten; er nützt hiedurch einerseits den Schwimmstoß aus, andererseits gewinnt er Zeit zum Ausruhen.

Daraus folgt, dass der Schwimmer langsam und ruhig arbeiten muss; jedes Hudeln, sowie das rasche Aufeinanderfolgen der Stöße bringt den Schwimmer außer Athem und sogar in Gefahr.

Sobald der Schüler die Bewegungen auf dem Lande richtig aufgefasst hat, ist sogleich mit dem Unterrichte im Wasser zu beginnen; es ist jedoch nicht ausgeschlossen, dass der Lehrer, wenn er es später für nöthig findet, den Schüler zur leichteren Belehrung wiederholt zum Schwimmbocke zurückführt, um seine fehlerhaften Bewegungen zu corrigieren.

Aus dem Vorstehenden (was sich beim Unterrichte im Wasser ohne Änderung nur wiederholt) ist auch der

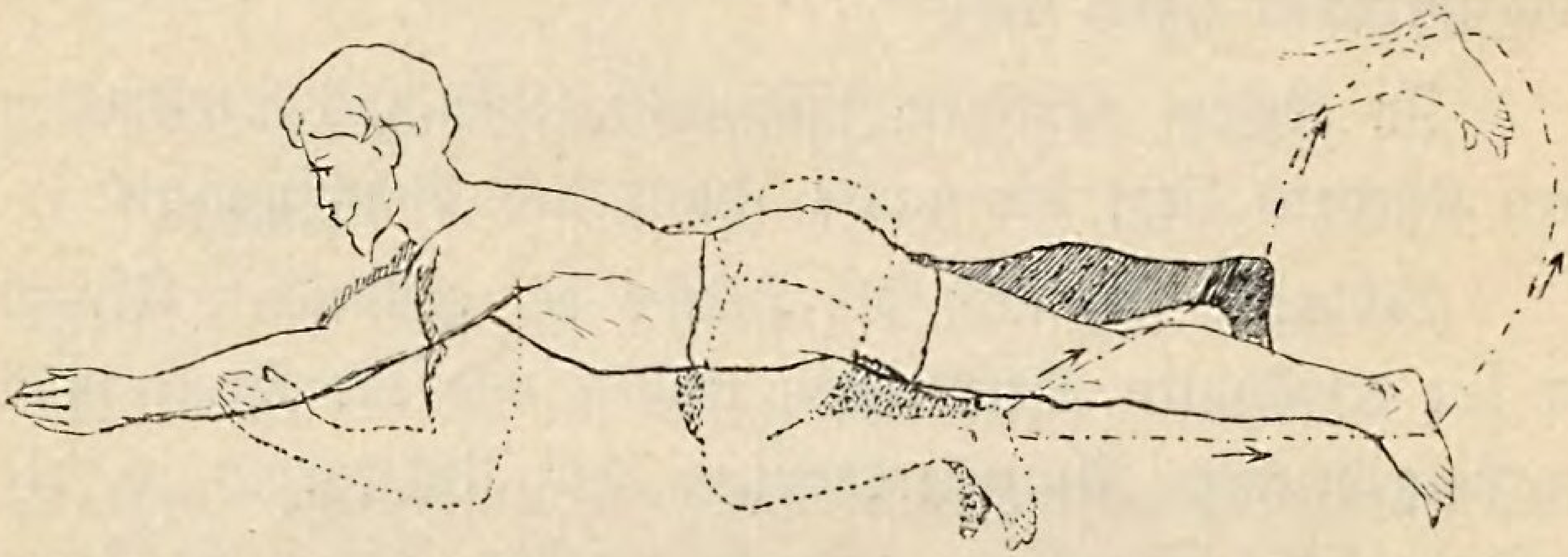


Fig. 17.

Das Vorstrecken der Arme und das Breitschieben und Schließen der Beine.

Unterschied zwischen den bestehenden Methoden und meiner Methode zu ersehen.

Während eine der ältesten und ohne Zweifel die anerkannt beste Schwimm-Methode Pfuel sich sowohl bei den Arm- als auch bei den Fußbewegungen je dreier, Büonacorsi, die Oberdruck-Methode Bayer 2c. sogar vier Commandos bedient, benütze ich nur ein Commando für jede dieser Bewegungen, und ich habe gefunden, dass der bisher für absolut nothwendige Abrundung der Schwimmbewegungen geführte Kampf bloß im zertheilten

Commando und in der Zertheilung der ganzen Arm- und Fußbewegungen in mehrere mit Pausen unterbrochenen Bewegungen als Ursache der verzögerten Erfolge zu suchen ist.

Ich entschied mich zu einem eigenen Vorgehen und habe das Commando »Eins!« ausschließlich für die ganze Bewegung der Hände, das Commando »Zwei!« für die der Füße benützt, festgestellt und auch praktisch gefunden; da somit keine Zertheilung der ganzen Bewegung in kleinere, sondern die Bewegung in einem Zuge geschieht, so entfällt jeder eckige, mit Pausen unterbrochene Schwimmstoß.

Ich halte an dem Commando »Eins!« für die Hände, und an dem Commando »Zwei!« für die Füße für alle Schwimmarten fest.

II. Wasserunterricht.

Wenn das Schwimmen für die Gesundheit sehr wohlthätig und als körperliche Bewegung zur Erhöhung der Kräfte sehr zweckmäßig, wie auch zur besseren Ausbildung des jugendlichen Körpers äußerst günstig ist, so gilt dies vorzüglich von den verschiedenen Arten zu schwimmen: auf der Brust, auf dem Rücken, auf der Seite, Wassertreten u. s. w.

Diese sämmtlichen Übungen scheinen ganz darauf angelegt zu sein, Arme und Schultern zu kräftigen, die Brust zu ihrer schönen Wölbung zwischen den Schultern hervorzuarbeiten, sie zu erweitern und die Lungen zu stärken.

1. Einzelunterricht.

a) Brustschwimmen.

Unter »Brustschwimmen« versteht man das Schwimmen in beinahe wagrechter Körperlage auf der Brust, zum Unterschiede von Rücken- oder Seitenschwimmen.

Das Schwimmen auf der Brust mit Armen und Beinen zugleich wird für die vorzüglichste von allen Schwimmarten gehalten.

Sie empfiehlt sich besonders dadurch, dass:

1. bei ihr die Werkzeuge des Athmens vollkommen frei bleiben, indem nicht nur der ganze Kopf, sondern auch der ganze Hals und bei vielen selbst die Schultern und ein kleiner Theil der Brust aus dem Wasserspiegel hervorstehen;

2. die Action nach vornhin geschieht, woran jeder gewöhnt ist;

3. man die ganze Wasserfläche vor sich hin übersehen und folglich seine Directionslinie nicht verfehlen kann;

4. sie unter allen nur erdenklichen Arten des Schwimmens am schnellsten forthilft;

5. sie sich endlich bei allen Rettungsarbeiten am zweckmäßigsten erweist.

Das Brustschwimmen ist ferner die Grundlage zur leichten und schnellen Erlernung aller übrigen Schwimmarten, muss daher zuerst geübt werden.

Die Hauptaufgabe des Lehrers bei dem Brustschwimmen im Wasser, welches ausnahmslos an der Stange und Leine geschieht, besteht darin, dem Schüler

die meist vorhandene Scheu vor dem Wasser zu benehmen und ihm Vertrauen zur Tragfähigkeit desselben einzuflößen.

Gurten, Leinen und Stangen sind vor jedem Gebrauche bezüglich ihrer Haltbarkeit gewissenhaft zu untersuchen.

Vor Beginn des Unterrichtes überzeugt sich der Lehrer jedesmal durch Auflegen der Hand auf die Brust des Schülers, ob dessen Körper nicht erhitzt sei. — Geht das Athmen ruhig vor sich, so läſst er den Schüler die Arme hoch strecken und gibt ihm die Gurte um die Brust. (Fig. 18.)

Die Gurte darf den Schüler nicht drücken, muſs aber doch so fest angezogen sein, daſs ein Abrutschen derselben beim Kopfspringen unmöglich ist; sie soll in der Regel mit dem oberen Rande die Brustwarzen decken. Ist dieses nun geschehen, so tritt der Schüler ans Wasser, feuchtet sich die Pulsadern der Arme, die Brust, den Bauch und die Schläfen an, was man abkühlen nennt.

Sodann führt ihn der Lehrer zum Schwungbrette und läſst denselben an der Leine den Fußsprung ins Wasser vollführen (Fig. 19), den er ihm auf folgende Art erklärt:

Der Körper ist gestreckt, die Knie geschlossen, die Hände sind natürlich an den Schenkel gedrückt, die Brust ist sanft gewölbt, der Kopf gerade, der Blick nach vorwärts gerichtet, während die Fußspitzen etwas über die Kante des Schwungbrettes hervorragen. Auf das gedehnt zu sprechende Commando: »Eins!« überträgt er die Körperschwere auf die Fußballen, auf das Commando:

»Zwei!« gibt er sich mit denselben einen Abstoß und fällt senkrecht in der erklärten Lage mit etwas zurückgenommenem Oberleibe, damit der Schlag mehr den Rücken als die Brust treffe, ins Wasser.



Fig. 18.

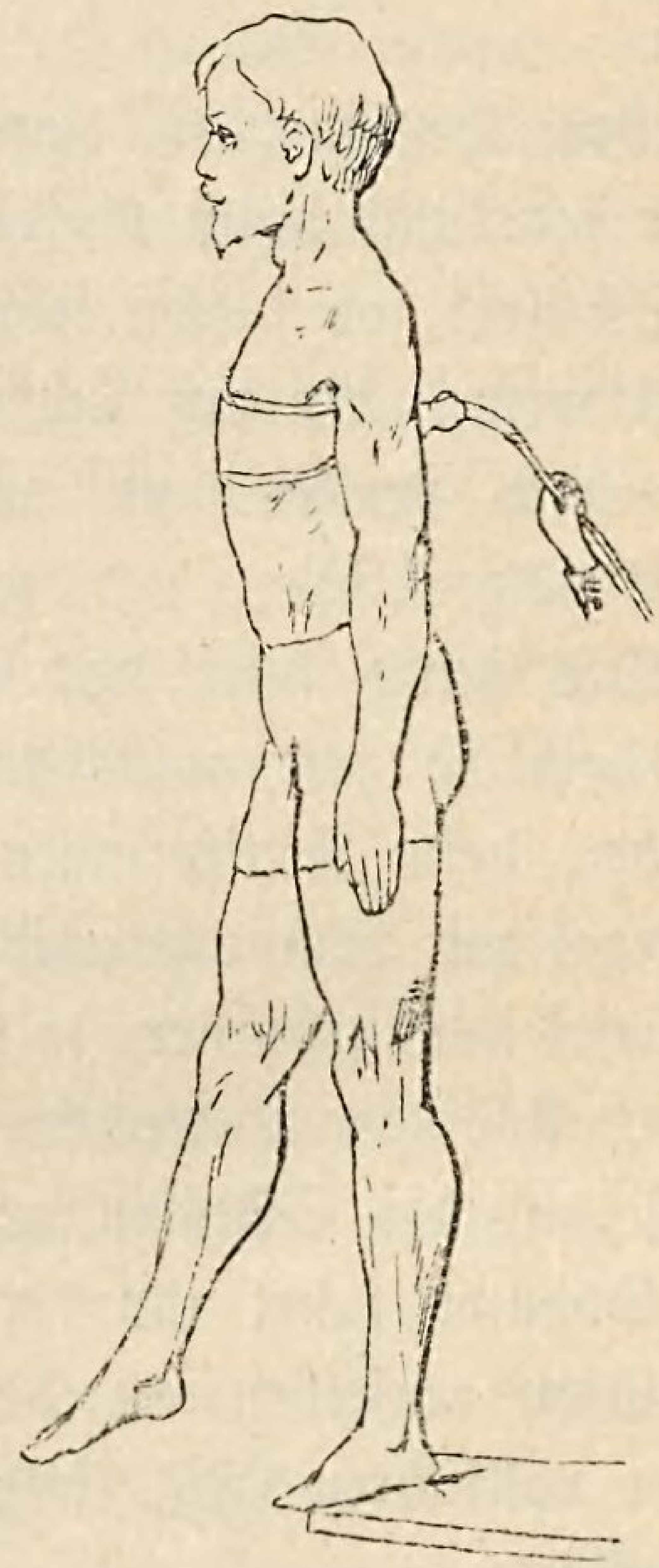


Fig. 19.

Sobald der Schüler unter das Wasser kommt, bringt er die Arme in die Verlängerung der Schulterlinie und streckt und drückt sie kräftig gegen die Schenkel. (Fig. 20.)

Sowie der Schüler aus dem Wasser kommt, zieht ihn der Lehrer langsam zur Stiege, läſst nach Umständen

den Sprung wiederholen oder den Schüler auf die erste im Wasser befindliche Stufe setzen.

Der Lehrer befestigt die Leine an einer bis 2 m 80 cm langen Stange, deren oberes Ende 5 cm und

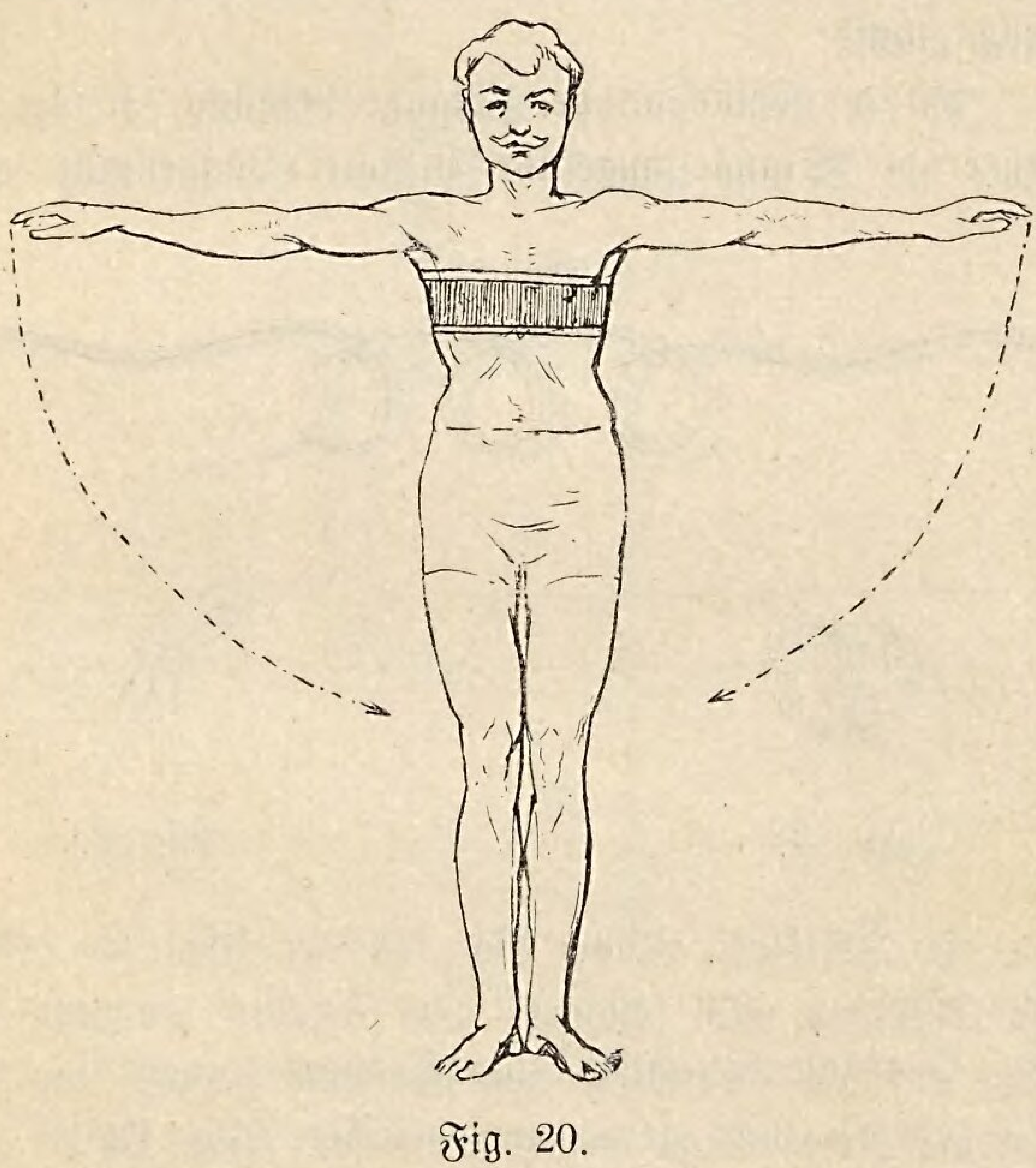


Fig. 20.

unteres Ende bis 8 cm dick ist, mittelst des Feuerwerkerknotens (Fig. 21, 22, 23), indem die beiden Schleifen mit der rechten Hand gegen die linke so aufeinander gelegt werden (Fig. 21), daſs ihre inneren Theile eine Öse bilden (Fig. 22). Der Daumen der linken Hand hält die Schleife zusammen.

Die Entfernung des Wasserspiegels von der Höhe der das Bassin umgebenden Barrière sei auch die beiläufige Entfernung zwischen Schüler und Feuerwerkerknoten.

Dieses Maß ändert sich nach der Größe des Lehrers, welcher nach seiner Bequemlichkeit den Abstand richtigstellen muss.

Ist die Leine an der Stange befestigt, so legt der Lehrer die Stange ungefähr in ihrer Längenmitte schief

Fig. 21.

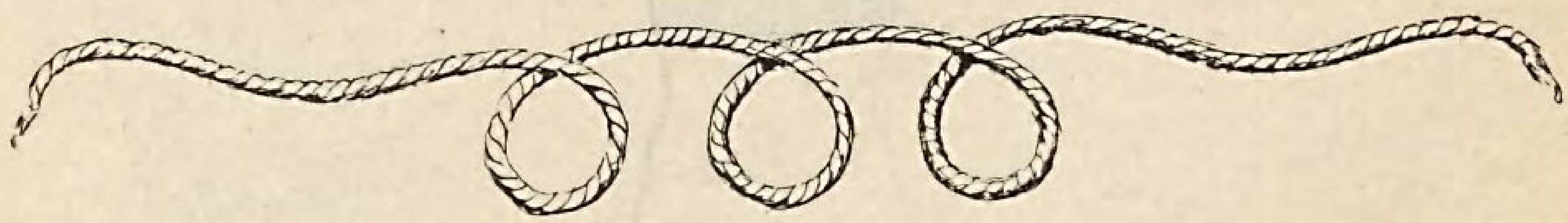




Fig. 22.

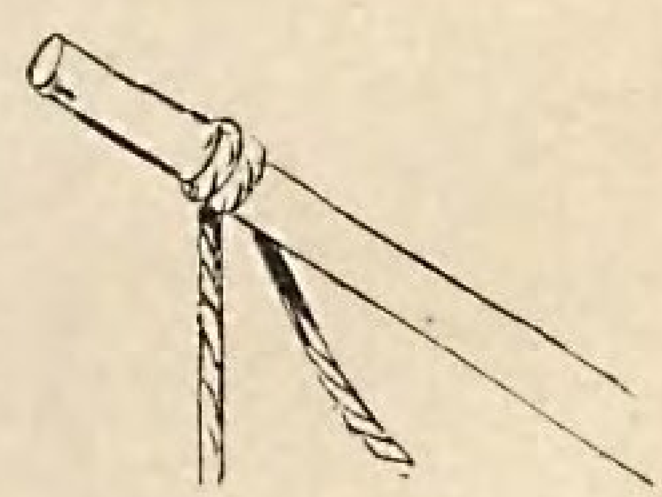


Fig. 23.

über die Barrière, nimmt die aus der Fig. 24 ersichtliche Stellung und schwenkt den Schüler langsam und ruhig auf die Oberfläche des Wassers hinaus, wo derselbe die Normallage anzunehmen hat. (Fig. 24.)

Die vom oberen Ende der Stange herabhängende Leine wird an der Stange mit einer Hand gehalten und ein Theil der Leine dem Schüler in die gestreckten Hände gegeben.

Der Lehrer legt zu seiner Bequemlichkeit einen Fuß auf die innerhalb der Unterrichtsgallerie befindliche Stange. (Fig. 24.)

Die Stange muss so weit hinausgeschoben werden, dass der Schüler den Rand des Bassins nicht erreichen kann.

Geschieht die Abrichtung in fließendem Wasser, so ist der Kopf des Schülers stets gegen die Strömung zu stellen.

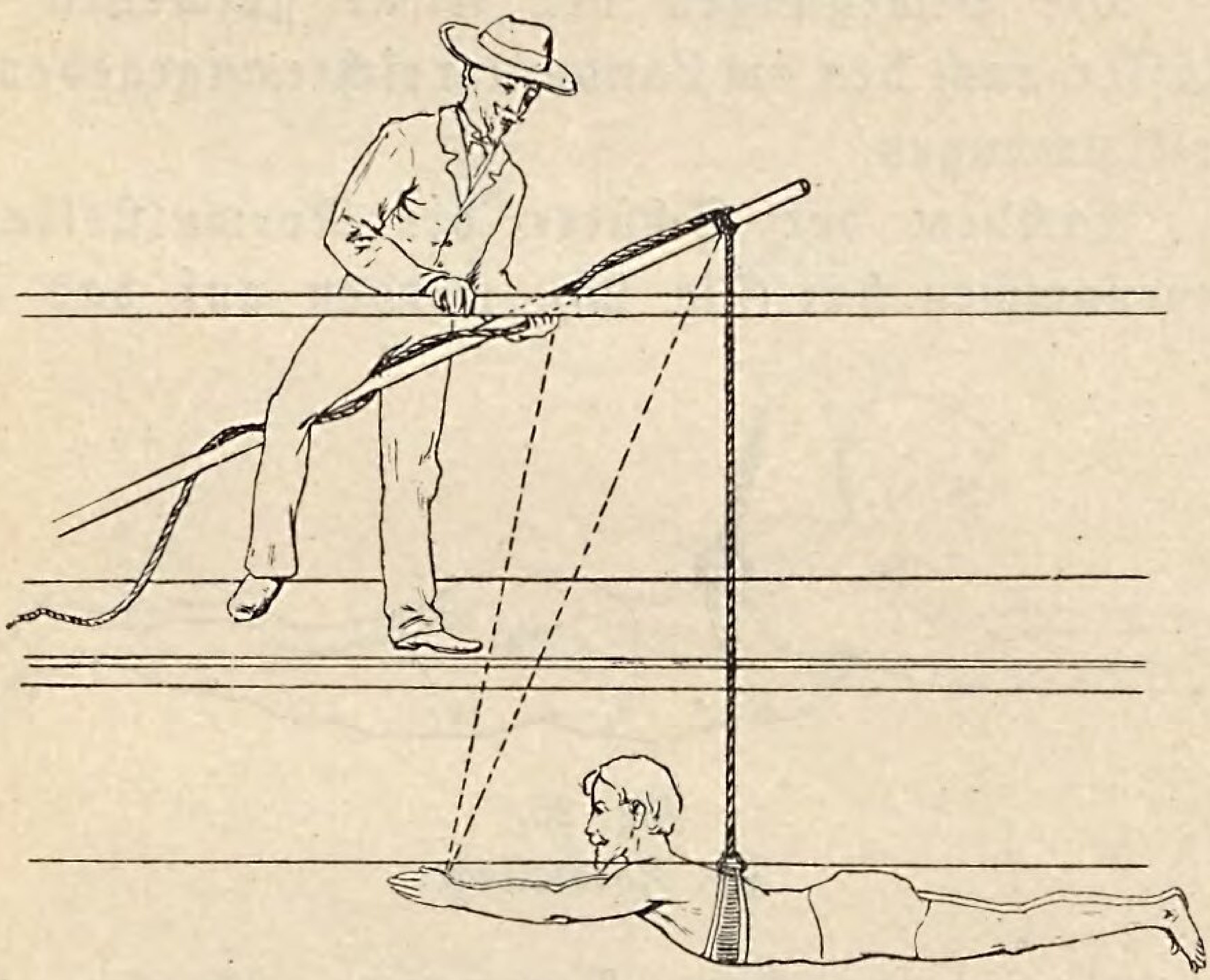


Fig. 24.

Ist der Schüler ängstlich und unruhig, so muss der Lehrer alles aufbieten, um ihm seine Furcht zu benehmen und ihn zum ruhigen Niederlegen auf die Wasserfläche zu bewegen.

Sobald der Schüler das ruhige Liegen erlernt hat, ist ihm das Leinenende wieder zu entziehen.

Der Lehrer darf bei keiner Gelegenheit die Geduld und Ruhe verlieren und sich weder hier noch beim Springen oder bei anderen Übungen zu einer Gewalt-

thätigkeit hinreißen lassen, da ein solcher Vorgang dem Schüler das Vertrauen zum Lehrer für immer benimmt und seine Furcht vor dem Wasser nur erhöht.

1. Die Bewegungen der Arme allein in der Brustlage.

Die Bewegungen der Arme geschehen im Wasser nach den im Landunterrichte angegebenen Bestimmungen.

Nachdem der Schüler die Normalstellung angenommen hat (Fig. 25), werden auf das ge-

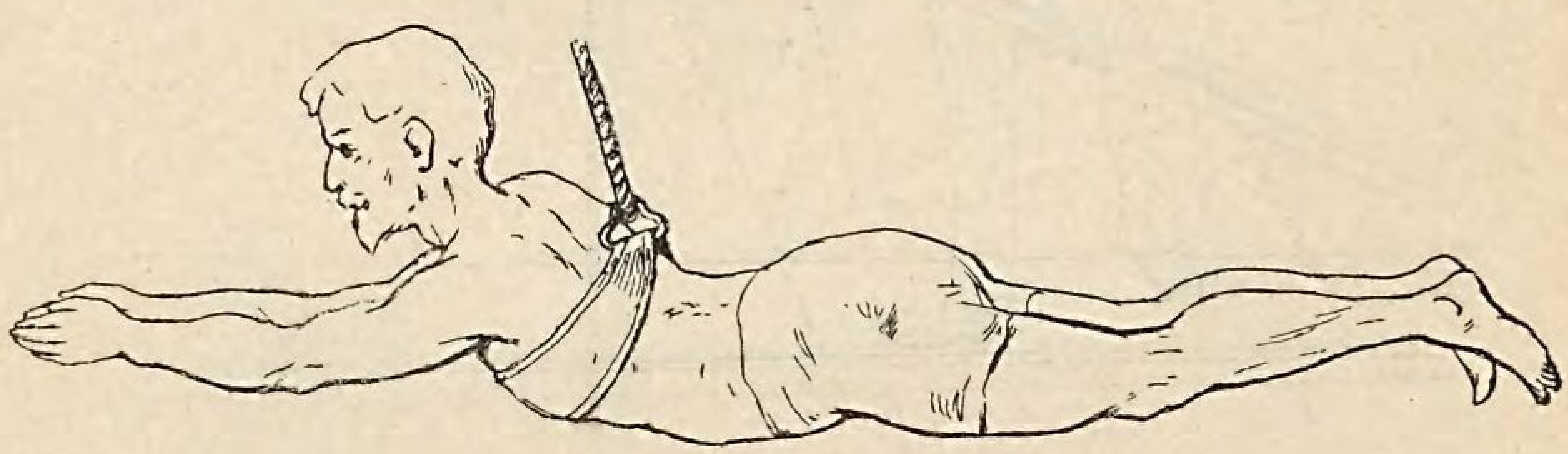


Fig. 25.
Die Normallage.

dehnt ausgesprochene Commando »Eins!« die Handflächen derart nach außen gewendet, dass dieselben wohl flach, jedoch die kleinen Finger etwas höher als die einwärts liegenden Daumen zu stehen kommen; gleichzeitig werden die Arme, ohne die Handgelenke zu biegen, dicht unter der Wasserfläche in einer abwärts gehenden Linie rechts und links seitwärts bis in die Verlängerung der Schulterlinie langsam bewegt (ausgestrichen) (Fig. 26, 27) und hierauf gleichmäßig und lebhaft nach abwärts gedrückt, bis sich die

beiden Handflächen in einer vom Kinn abwärts gedachten Linie treffen und falten. (Fig. 28.) Aus dieser Stellung werden die Arme nach aufwärts gebogen (Fig. 29), so rasch als möglich

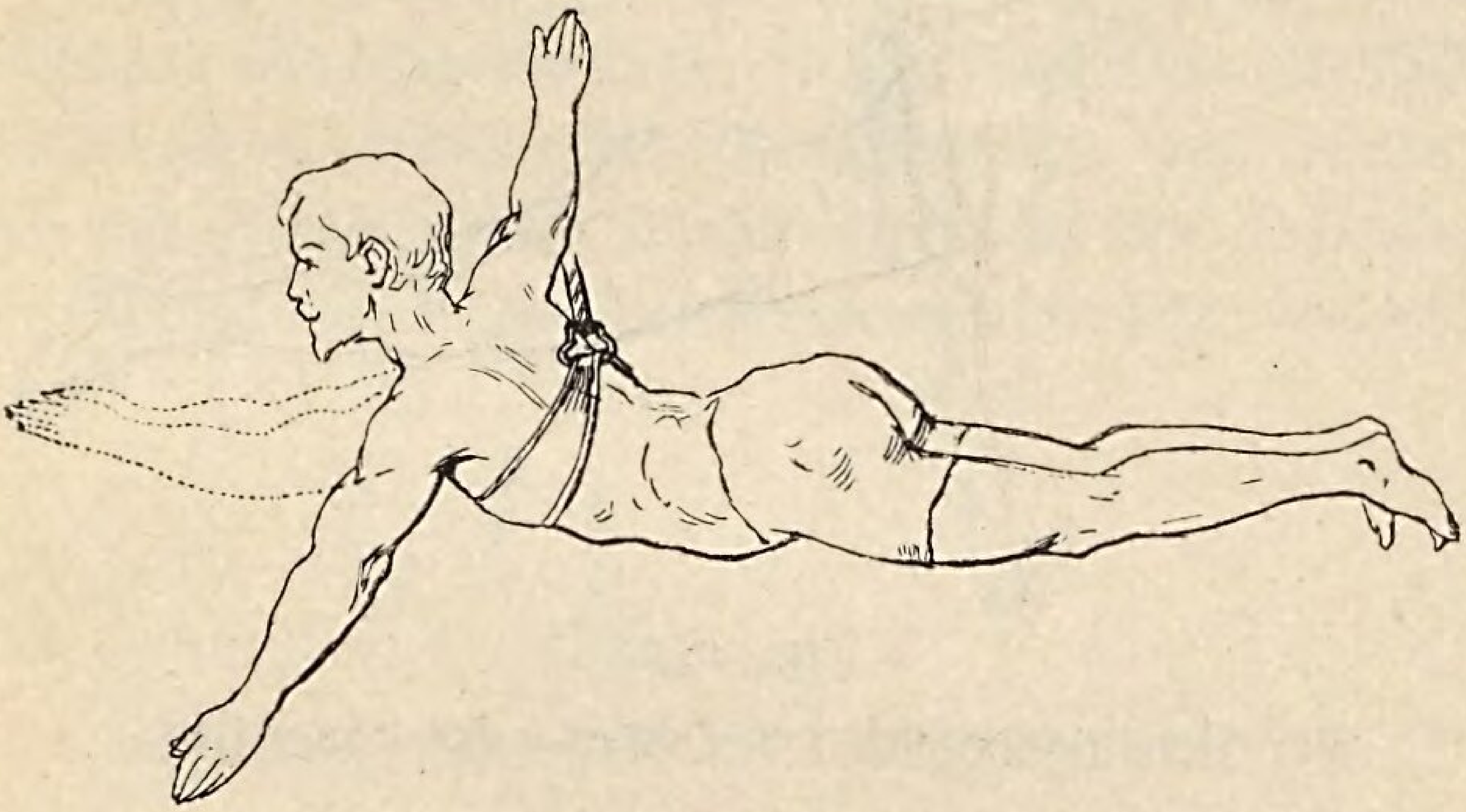


Fig. 26.



Fig. 27.
Das Ausstreichen der Hände.

nach vorwärts vorgeschoben und ausgestreckt in die Normalstellung gebracht. (Fig. 30.)

Diese elliptische, nicht kreisförmige Bewegung der Arme durchlaufen drei verschiedene Stadien, welche ohne Absatz in einem Zuge ausgeführt werden.

Das erste Stadium: »Das Ausstreichen der Hände bis zur Schulterhöhe« geschieht sehr langsam und ist

bestimmt, nicht allein den Körper im Gleichgewichte zu erhalten, sondern auch als Vorbereitung für das zweite

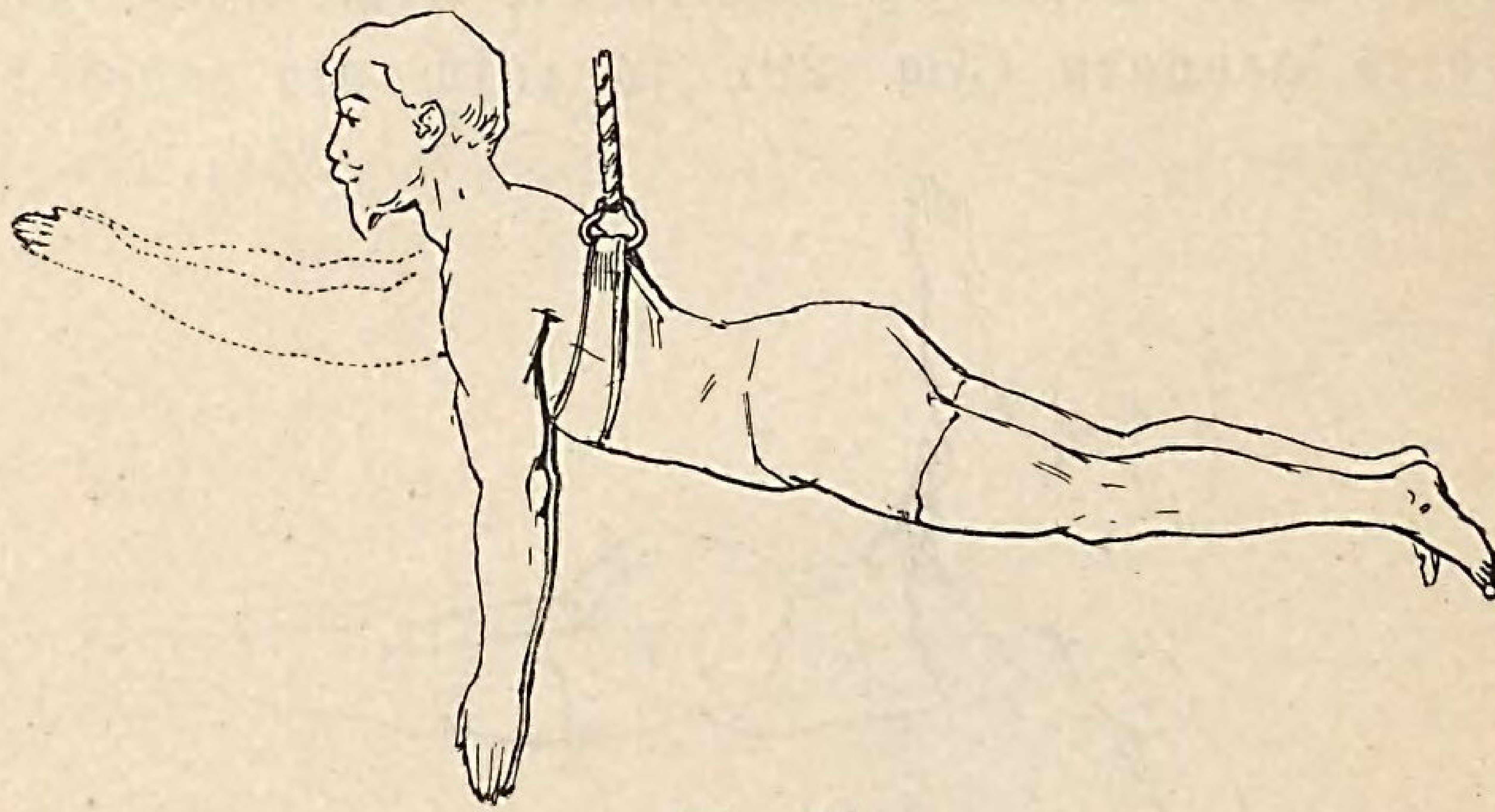


Fig. 28.
Der Vereinigungspunkt der Hände unter dem Leibe.

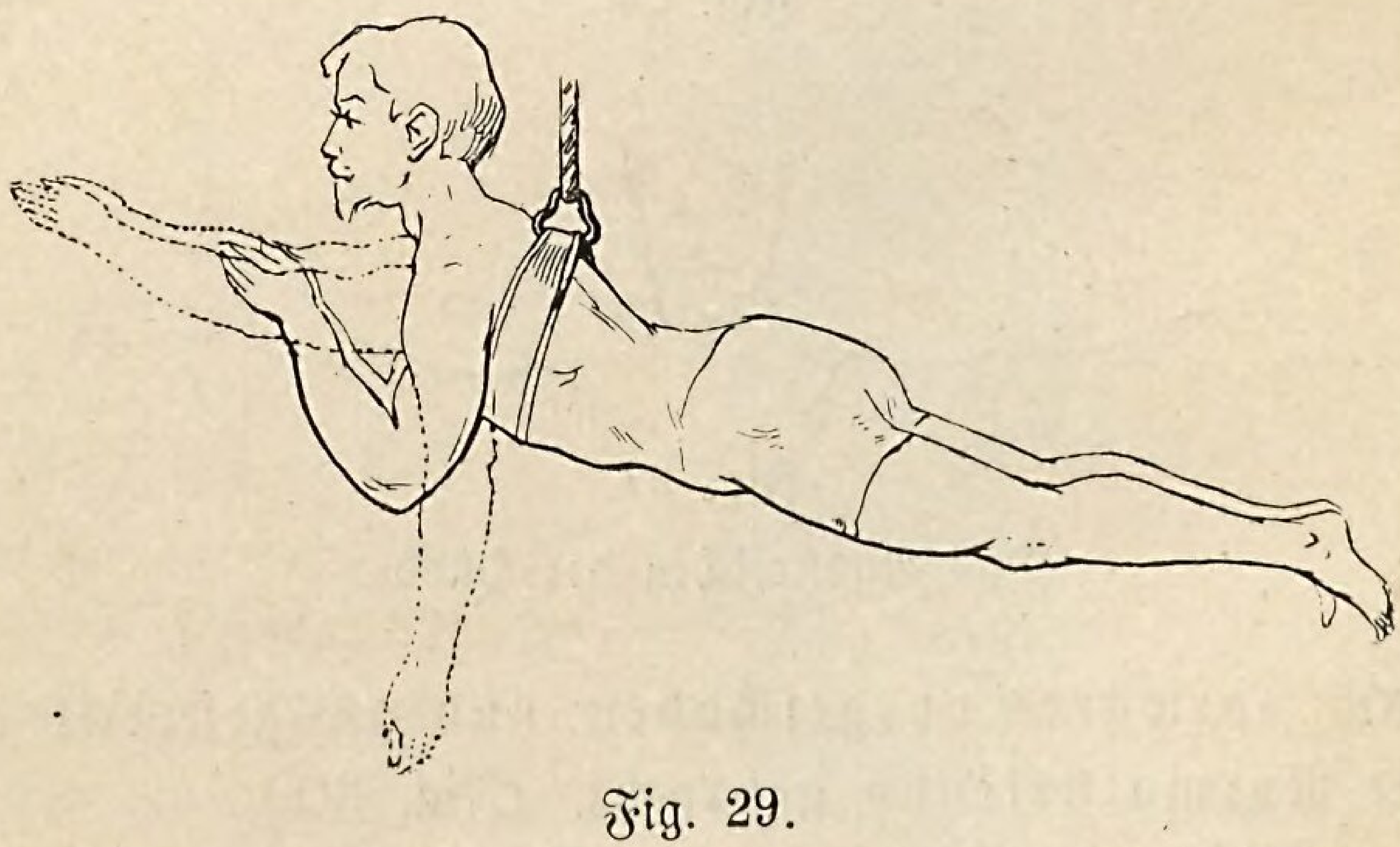


Fig. 29.
Das Beugen und Vorschieben der Arme nach dem Wieder-vereinigen der Hände unter dem Leibe.

Stadium zu gelten, in welchem die Hände mit ihren Flächen gegen die unteren Wassermassen drücken, durch

diesen kräftigen Abwärtsdruck den Vorderkörper heben und gegen die Wasseroberfläche treiben. Am schnellsten jedoch ist das dritte Stadium, d. i. das Vorschieben der wieder gefalteten Hände.

Dieses Vorschieben der Hände darf jedoch nicht stoßartig ausgeführt werden; es ist vielmehr ein schnelles, schleichendes, keilförmiges Durchschneiden des Wassers mit den Fingerspitzen. Dieses Durchschneiden begünstigt die Vorwärtsbewegung des Körpers umsomehr, als das-

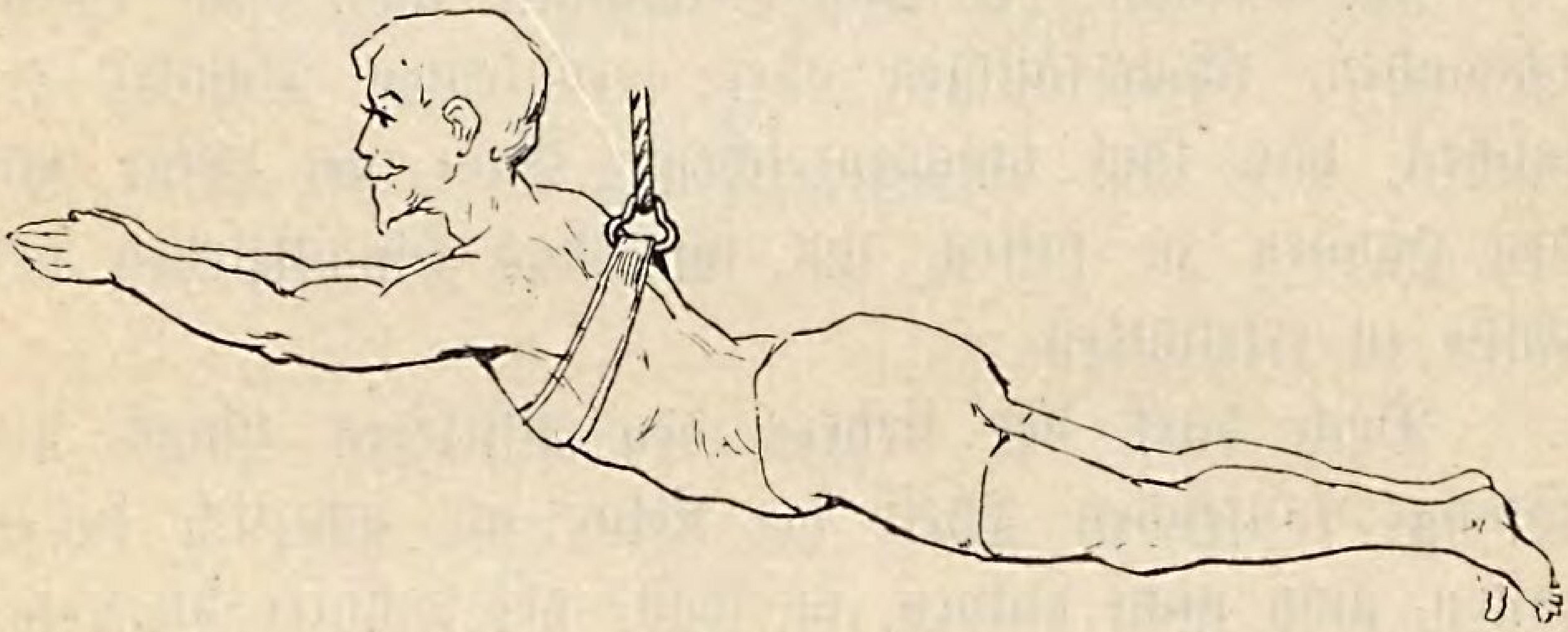


Fig. 30.
Die Normallage.

selbe eben in dem Momente erfolgt, wo, wie wir später sehen werden, die Beine durch ihr Zusammenschnellen die Fortbewegung forcieren.

Durch die letzte Armbewegung endlich, die gewissermaßen eine Übergangsbewegung zu einem neuen Schwimmstoße ist und die mit ihren schmalsten und spitzigsten Flächen nach vorwärts vollführt wird, sind die früher erzielten Wirkungen auch nicht im Geringsten alteriert.

Aus dem Vorgesagten ergibt sich also, dass die Bewegung der Arme die erhaltende Kraft des Schwimmers ist.

Hat sich der Lehrer versichert, dass die Armbewegungen regelmäßig und abgerundet ausgeführt werden, so schreitet er im Wasserunterrichte weiter.

2. Die Bewegungen der Füße allein in der Brustlage.

Während die Füße ihre Bewegungen vollführen, verbleiben die Arme in ihrer Normalstellung ausgestreckt liegen. (Fig. 31.)

Im Anfange der Fußbewegungen kann man einem schwachen, schwerfälligen oder corpulenten Schüler erlauben, das ihm hinabzureichende Ende der Leine mit den Händen zu fassen, um ihm das Hinaufziehen der Füße zu erleichtern.

Doch darf der Lehrer den mittleren längs der Stange laufenden Theil der Leine nie gänzlich fallen lassen, auch nicht dulden, im Falle der Schüler die Leine gebraucht, dass er an derselben ziehe oder die Hände gänzlich sinken lasse.

Auf das Commando »Zwei!«,

welches gedehnt ausgesprochen wird, werden die Knie in der Richtung der Körperachse sehr langsam unter den Bauch, und zwar derart hinaufgezogen, dass sich die Knie so weit als möglich öffnen, während die geschlossen bleibenden Fersen in einem nach abwärts gehenden Bogen mit gegen den Grund stehenden Fußsohlen bis in die natürliche Kniebeuge folgen. (Fig. 32.)

Aus dieser Stellung werden die Fersen getrennt, die Füße ruhig breit auseinander geschoben (Fig. 33)

und, da sie dadurch vollkommen gestreckt werden, dann so rasch als möglich in einem großen Kreisbogen nach rückwärts zusammengeschnellt und geschlossen in die Normalstellung gebracht. (Fig. 31.)

So wie bei den Händen, geschieht auch das erste Stadium, nämlich das Unterziehen der Füße, sehr lang-

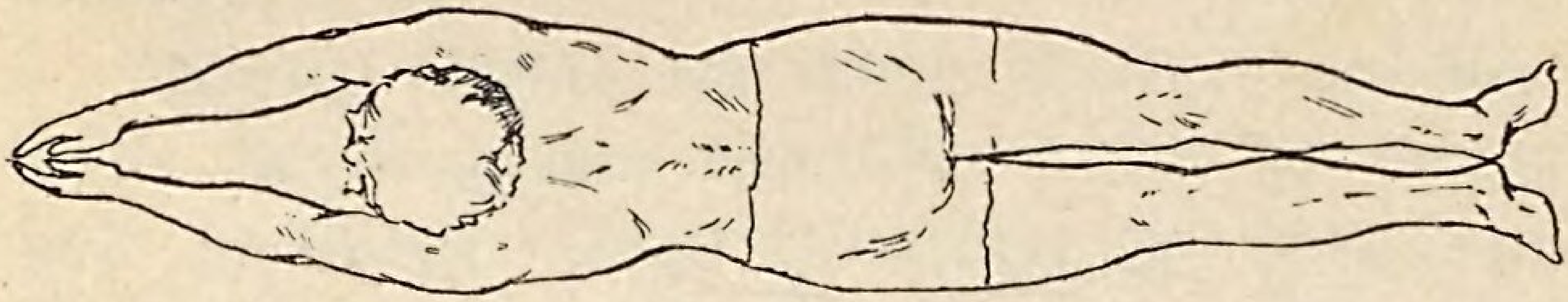


Fig. 31.
Die Normallage.

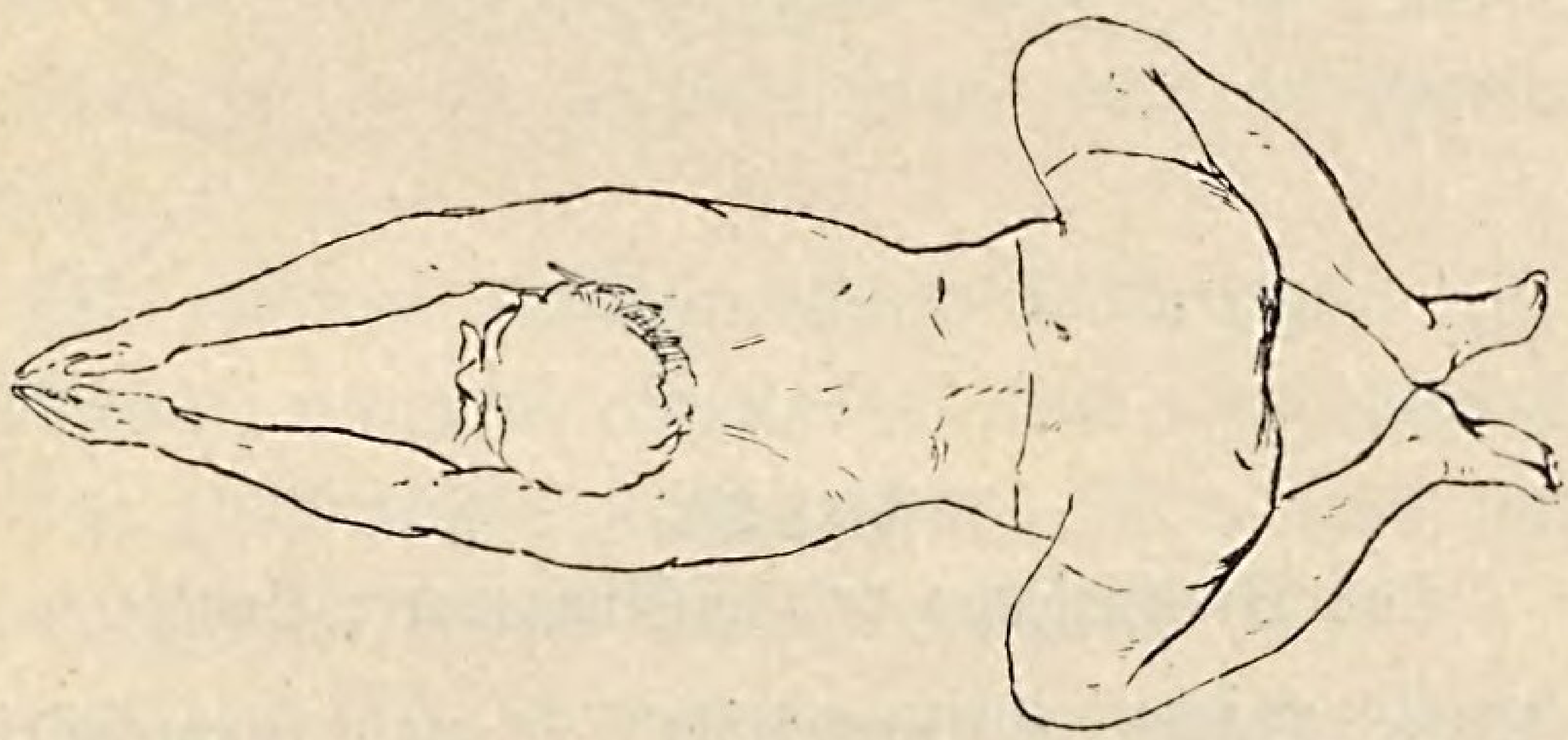


Fig. 32.
Das Anziehen der Knie.

sam, denn es ist dasselbe eine Vorbereitung für die beiden folgenden Stadien.

Das zweite Stadium, d. i. der breite Schub der Füße nach rückwärts, bewirkt durch den Druck der Schenkel- und der Fußsohlenfläche gegen die Wassermassen das Vorwärtstreiben des Körpers.

Noch mehr aber wird die vorwärtsbewegende Kraft im dritten Stadium durch das Zusammen-

schnellen der Beine und durch den raschen Druck der inneren Seitenflächen der Füße gegen die Wassermassen gesteigert.

Das Knieanziehen hat somit langsam, der Breitschub schneller, am schnellsten jedoch der Beinschluss zu geschehen.

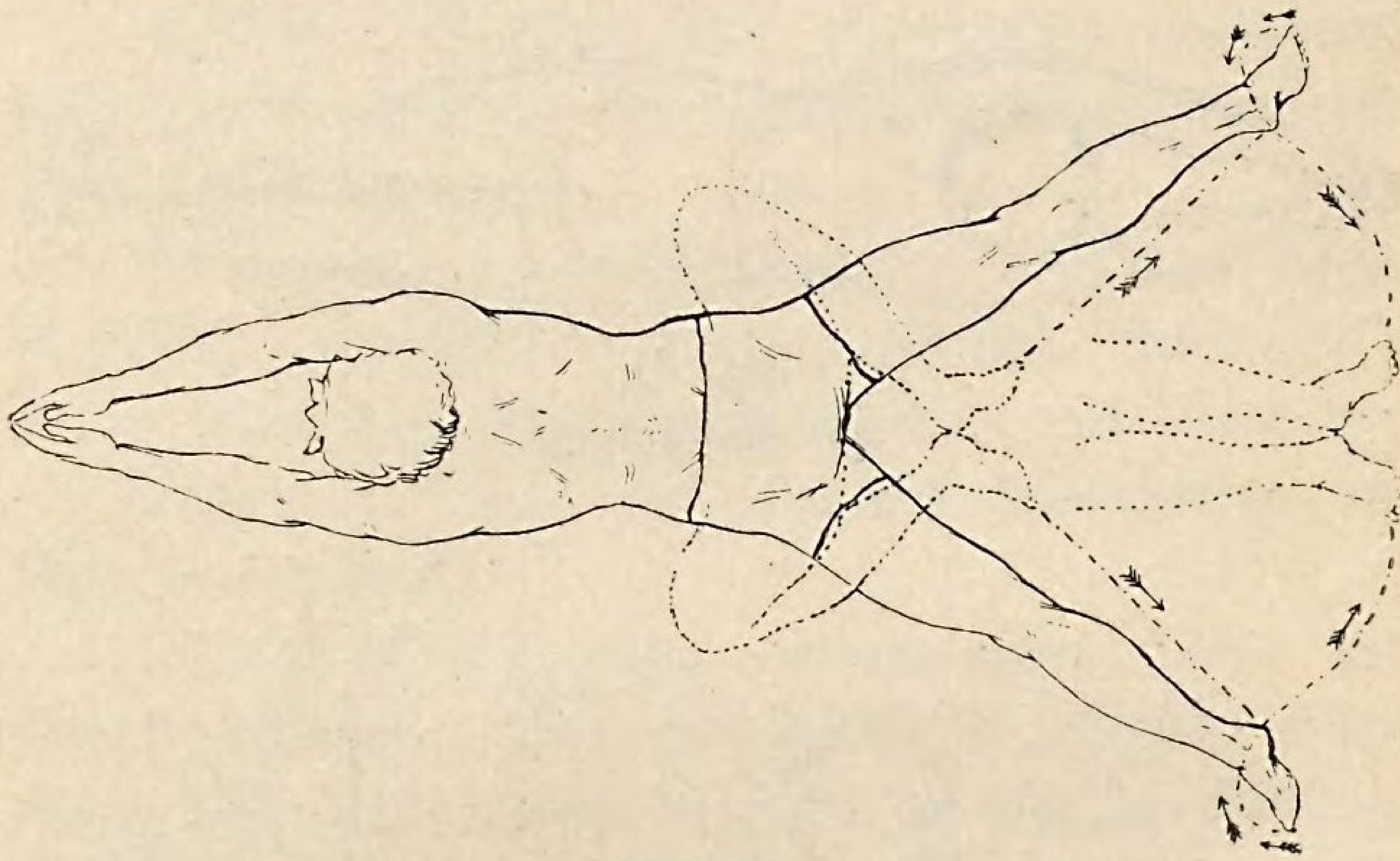


Fig. 33.
Das Breitschieben und Schließen der Beine.

Ist der Schüler im Unterrichte so weit fortgeschritten, dass er die einzelnen Arm- und Fußbewegungen im Wasser correct ausführt, so kann der Lehrer gleich zu der Verbindung übergehen.

3. Die Verbindung der Bewegungen der Arme mit jenen der Beine in der Brustlage.

Die formelle Ausführung geschieht nach den bereits gegebenen Andeutungen im Landunterrichte.

Die Verbindung bildet den wichtigsten Theil des Schwimmunterrichtes.

Die richtige Verbindung der Armbewegungen mit jenen der Beine erzeugt den Schwimmstoß.

Von dem richtigen Zusammengreifen der erhaltenden Kraft der Arme und der fortbewegenden der Füße hängt die Wirkung des einzelnen Schwimmstoßes, sowie die Leistungsfähigkeit und Ausdauer des Schwimmers ab.

Um dem Schüler das richtige Einfallen der Füße in die Armbewegungen begreiflich machen zu können, muss dem Lehrer die Wechselwirkung der Bewegungen selbst vollkommen klar sein.

Viele beginnen die Arm- und Fußbewegungen zu gleicher Zeit; hiedurch kommen auch Hände und Füße zu gleicher Zeit in die gestreckte Lage, was das Schwimmen erschwert.

Ein ruhiges continuierliches Schwimmen ist aber nur denkbar, wenn die erhaltenden und bewegenden Kräfte möglichst gleichmäßig vertheilt sind. Man muss mit den Armbewegungen etwas früher beginnen.

Hat der Schüler auf das Commando »Eins!« die Hände auf die Brustbreite geöffnet (von a a bis a_1 a_1), so folgt das Commando »Zwei!«, mit welchem das Anziehen der Füße beginnt (von b b bis b_1 b_1), während die Hände abwärts drücken und vorwärts schieben (von a_1 a_1 bis a_2 a_2, bis a_3 a_3, bis a a), werden die Beine ruhig breitgeschoben und schnell geschlossen (von b_1 b_1 bis b_2 b_2, bis b b. (Fig. 34.)

Während des Breitschiebens der Beine sind die Hände schon im Vorschieben gegen die Normallage begriffen, wodurch sie die Vorwärtsbewegung erleichtern.

Der Schüler ist zu belehren, dass er beim Ausstreichen der Hände Athem schöpfe und beim Vorschieben derselben die Luft langsam ausathme.

Eine regelmäßige Ausführung der Bewegungen ist von großem Vortheile.

Der Schüler muss daran gewöhnt werden, nach jedem Schwimmstoße eine Pause zu machen und mit

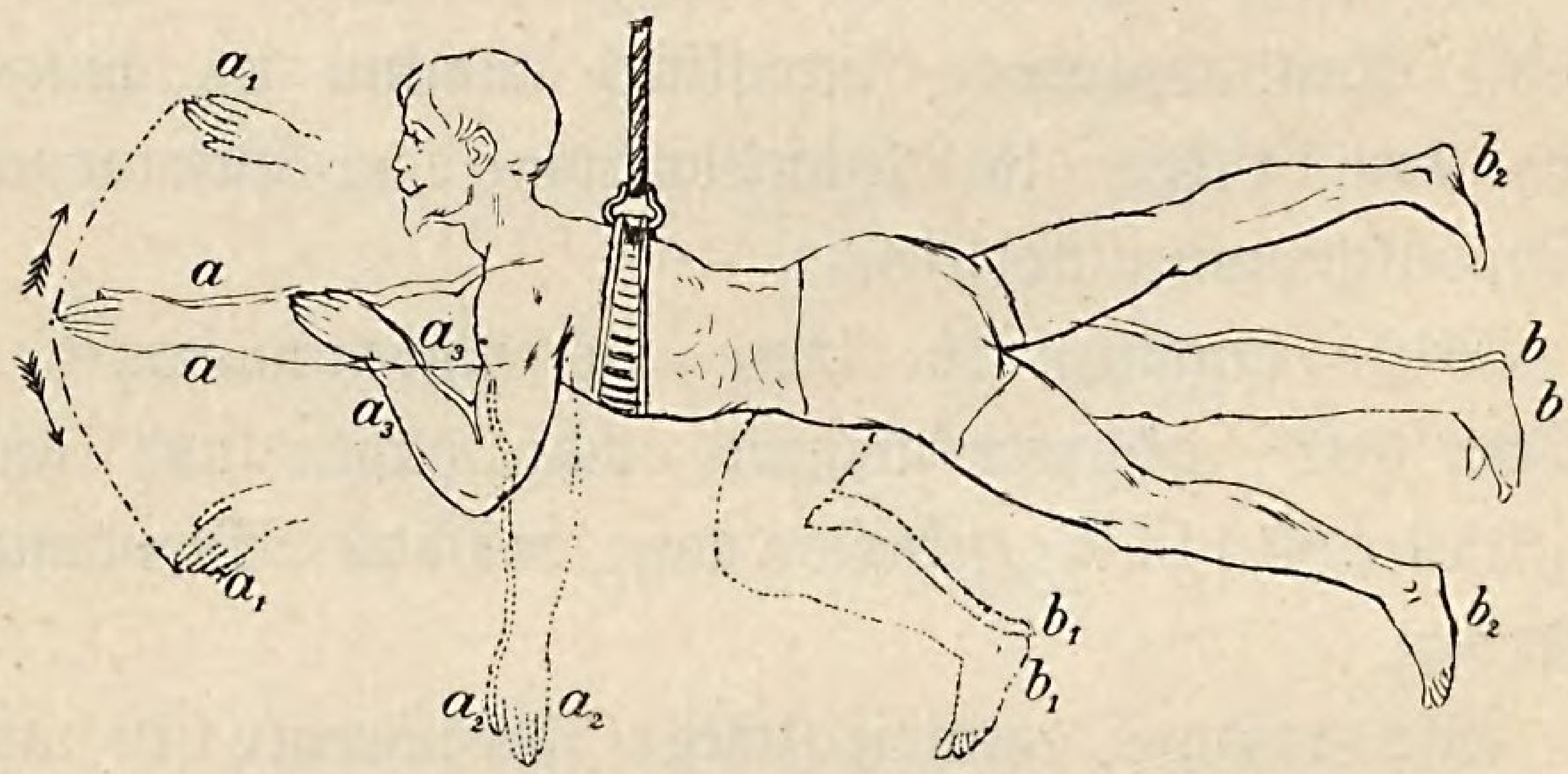


Fig. 34.
Die Verbindung.

dem nächsten erst zu beginnen, wenn die Wirkung des vorhergehenden aufhört.

Hat der Schüler die Verbindung begriffen, was sich durch einen leichten, abgerundeten, sogenannten fließenden Stoß kenntlich macht, so kann derselbe einer Massenabrichtungsgruppe zugetheilt werden.

b) Rückenschwimmen.

Das Rückenschwimmen wird in der Regel erst gelehrt, nachdem das Schwimmen auf der Brust im Wasser ziemlich fertig ausgeführt werden kann.

Unter Rückenschwimmen, als Gegensatz des Brustschwimmens, versteht man die Fortbewegung des auf dem Rücken liegenden Körpers.

Das Rückenschwimmen dient mehr zur Erholung und auch zur Unterhaltung, da sich in dieser Lage des Körpers auf dem Wasser viele interessante Bewegungen ausführen lassen.

Beim Rückenschwimmen wird die Gurte gekehrt, d. h. mit der Schlinge nach aufwärts, in der Magengegend angelegt (Fig. 36).

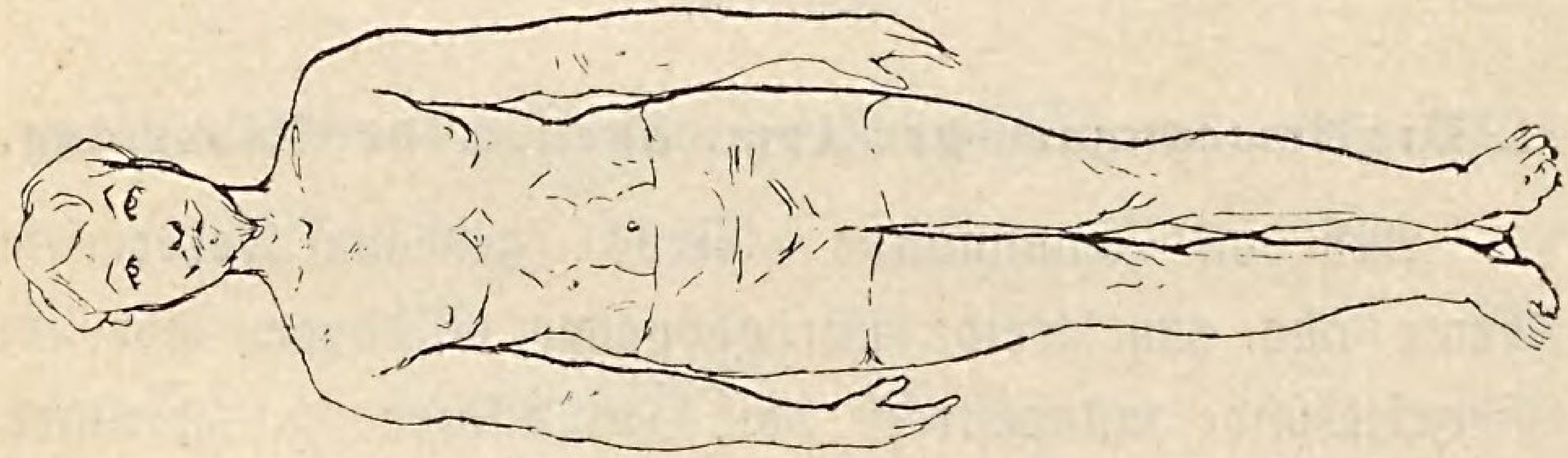


Fig. 35.

Auch das Rückenschwimmen hat seine Normalstellung und dieselbe ist mit Hilfe des Apparates sehr leicht einzunehmen und aus diesem Grunde auch in einigen Lectionen zu erlernen.

Zur Annahme der Normalstellung lasse der Lehrer den Schüler sich mit dem gestreckten Körper auf den Rücken legen (Fig. 35).

Die Arme werden dem Körper gestreckt angeschlossen, so dass die flachen Hände an die Schenkel zu liegen kommen. Die Füße werden gestreckt und geschlossen, die Fußspitzen nach aufwärts gerichtet, der Kopf wird nach rückwärts geneigt, das Kinn gehoben, so dass die

Ohren und Schläfen vom Wasser bespült werden (Fig. 35, 36).

Auch beim Rückenschwimmen sind beim Beginne des Unterrichtes die Bewegungen zuerst mit den Händen, später mit den Füßen vorzunehmen.

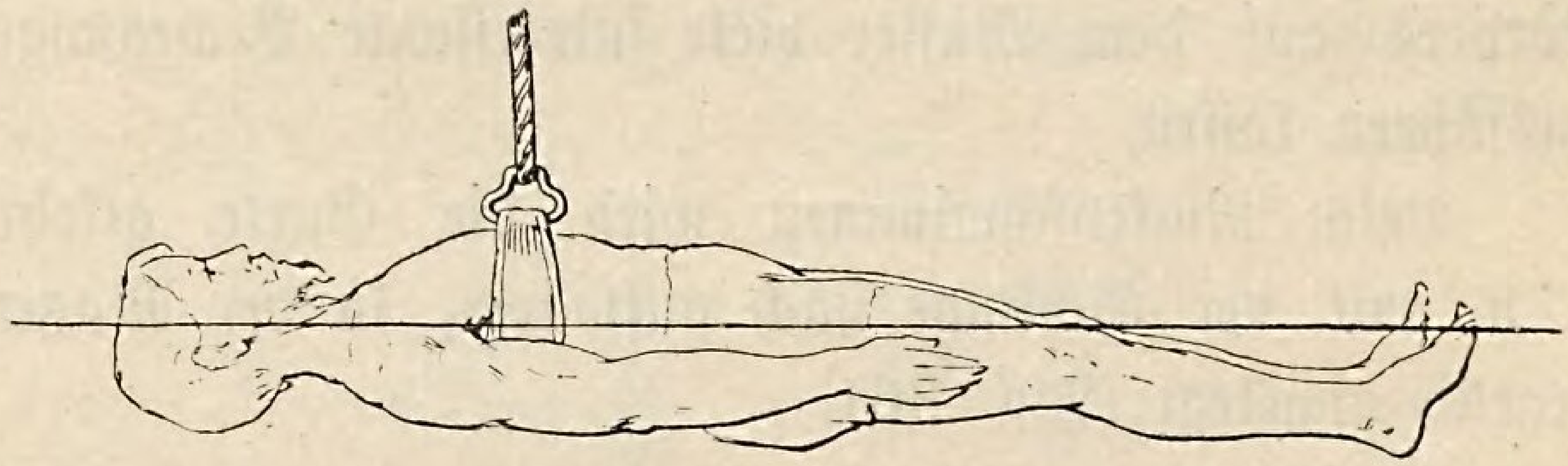


Fig. 36.

1. Die Bewegungen der Arme allein in der Rückenlage.

Auf das Commando: »Eins!« (gedehnt) werden die Arme nahe am Leibe mit gebogenen Ellbogen über die Schulterhöhe ausgestreckt, die Handflächen so gewendet, dass die inneren Flächen den Füßen zugekehrt sind; hierauf werden die gestreckten Arme mittelst einer kräftigen kreisförmigen Bewegung lebhaft bis an die Schenkel, in die Normalstellung gebracht von a a bis a_1 a_1, bis a_2 a_2, bis a a (Fig. 37).

Die Armbewegung trägt durch den Druck gegen die Wassermassen zur Vorwärtsbewegung des Körpers bei.

2. Die Bewegungen der Füße allein in der Rückenlage.

Während der Bewegung der Füße ist es gut, den Schüler die Hände in die Hüften stemmen zu lassen, da dies die Bewegung erleichtert.

Auf das Commando: »Zwei!« werden die Knie gebogen, möglichst weit geöffnet und langsam

bis in die Höhe der Hüften hinaufgezogen, wobei die Fersen geschlossen bleiben.

Aus dieser Stellung werden nun die Fersen geöffnet, die Füße breit auseinandergeschoben und mittelst einer großen kreisförmigen Bewegung wieder in die Normalstellung zusammengeschnellt (von b b bis b_1 b_1, bis b_2 b_2, bis b b (Fig. 38).

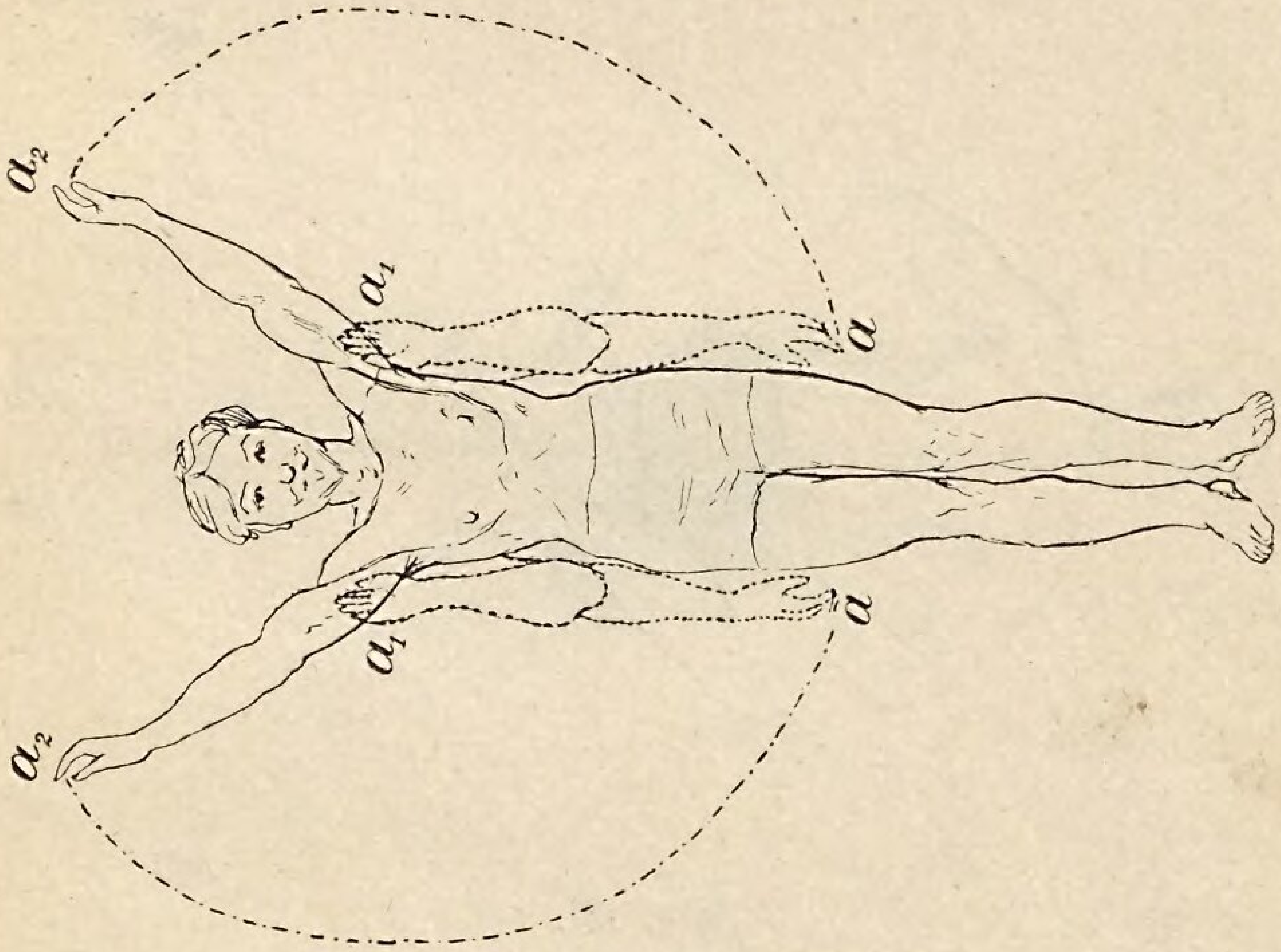


Fig. 37.

Die Bewegung der Füße muſs kräftig ausgeführt werden, der Breitschub und das Zusammenschnellen der Beine mit Nachdruck geschehen.

3. Die Bewegungen der Arme und Füße gleichzeitig oder die Verbindung in der Rückenlage.

Die Verbindung beim Rückenschwimmen ist viel leichter als beim Brustschwimmen, da sich dieselbe durch

die gleichzeitige Bewegung der Arme und Füße von selbst ergibt und regelt.

Auf das Commando: »Eins!« (gedehnt ausgesprochen) werden die Arme über die Schulterhöhe gebracht, gestreckt und die Hände so gewendet, dass die inneren Handflächen nach den Füßen zeigen (von a a bis a_1 a_1, bis a_2 a_2), gleich-

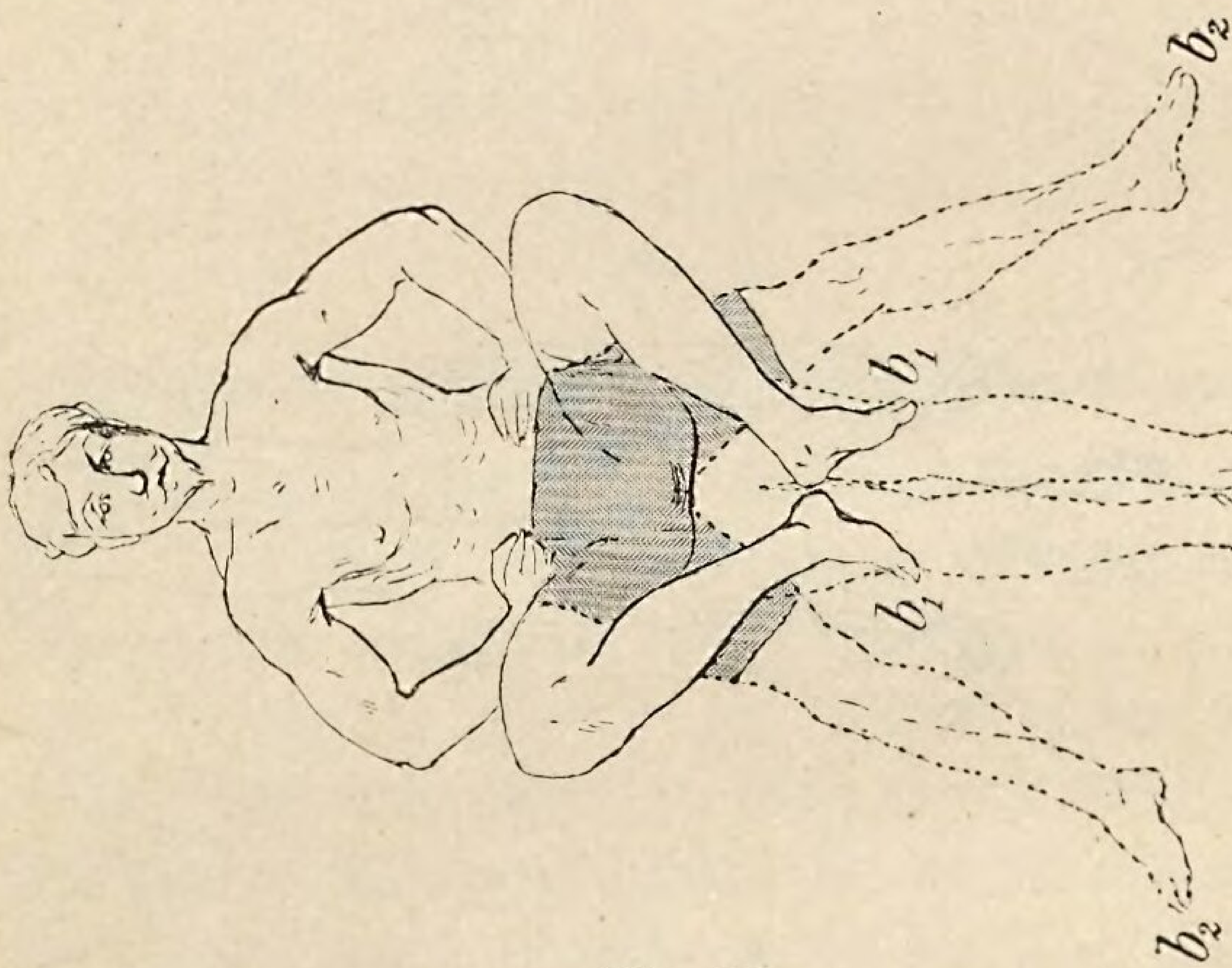


Fig. 38.

zeitig werden die Knie gebogen, weit geöffnet und langsam bis in die Höhe der Hüften hinaufgezogen, wobei die Fersen geschlossen bleiben (von b b bis b_1 b_1) (Fig. 39).

Auf das Commando: »Zwei!« (kurz ausgesprochen) werden die Hände bei gestreckten Armen mittelst einer kreisförmigen Bewegung kräftig an die Schenkel geführt (von a_2 a_2 bis a a), gleichzeitig die Füße breit auseinander geschoben

und mittelst einer kreisförmigen Bewegung in die Normallage zusammengeschnellt (von b_1 b_1 bis b_2 b_2, bis b_3 b_3, bis b b) (Fig. 39).

Besonders darauf zu achten ist, dass die Füße möglichst weit aus den Hüften geschoben und genügend hoch

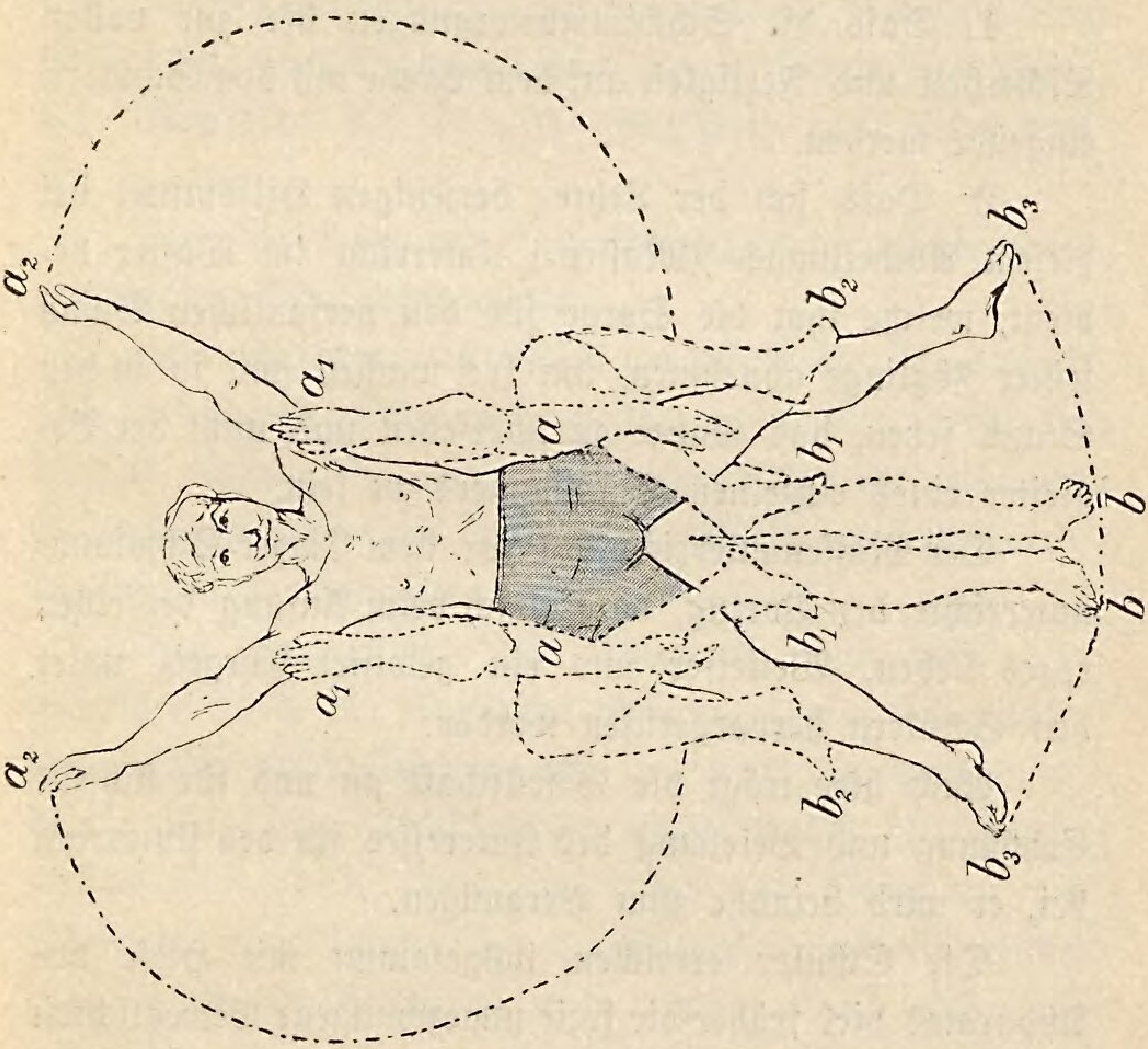


Fig. 39.

gezogen werden. Ferner muss das Zusammenschnellen der Füße kräftig, mit gutgestreckten Kniekehlen vollzogen werden.

Nach jedem Schwimmstoße ist eine längere Pause zu machen, um jeden Stoß gehörig auszunützen und für die nächsten Stöße die Kraft zu sammeln.

2. Massenunterricht.

Eine allgemeinere Verbreitung des Schwimmens ist nur dadurch zu erzielen, dass der Schwimmlehrer im Wasser nicht einzelne Schüler, sondern ganze Abtheilungen unterrichtet. Dies ist zu ermöglichen dadurch:

1. Dass die Schwimmbewegungen bis zur vollen Sicherheit und Fertigkeit auf dem Lande mit den Schülern eingeübt werden.

2. Dass sich der Lehrer derjenigen Hilfsmittel bei diesem Abtheilungs- (Massen-) Unterricht im Wasser bedient, welche ihm die Sorge für den persönlichen Schutz seiner Zöglinge abnehmen, ihn frei machen und so in den Stand setzen, das Ganze zu übersehen und nicht der Begleiter eines einzelnen Schwimmers zu sein.

Der Massenunterricht hat vor dem Einzel-Schwimmunterrichte den Vorzug, dass gleich beim Anfang desselben reges Leben, Wetteifer und ein gewisser Ehrgeiz unter den Schülern hervorgerufen werden.

Auch hier trägt die Gesellschaft an und für sich zur Erhöhung und Belebung des Interesses für den Unterricht bei, er wird beinahe zum Vergnügen.

Die Schüler erreichen insgesammt mit Hilfe des Apparates viel früher die freie ungezwungene Beweglichkeit im Wasser, wodurch sie befähigt werden, die gleichförmigen Bewegungen leichter und mit Ausdauer zu vollführen.

Der Unterricht mit dem Schwimmkugel-Apparat.

Die Zahl der gleichzeitig vorzunehmenden Schüler richtet sich nach dem verfügbaren Raume und kann bis zu 40 Schüler betragen.

Jede Massenabtheilung ist dem hiefür bestimmten Lehrer bis zur Probe zu belassen; überhaupt ist für eine Eintheilung des Lehrpersonales den Verhältnissen gemäß Vorsorge zu treffen.

Die dem Einzelunterrichte entnommenen Schüler sind normalmäßig zunächst mit dem Apparate Nr. 3 auszurüsten und rücken nach Maßgabe ihrer Fortschritte zur Benützung des Apparates Nr. 2 und schließlich des Apparates Nr. 1 vor.

Die Übersetzung von einer Gruppe in die nächsthöhere verfügt der Oberschwimmlehrer.

Zum Anlegen des Apparates wird die Mannschaft nach derjenigen Ordnung, welche beim Unterrichte im Wasser eingehalten wird, in mehrere Glieder rangiert; die besten Schwimmer kommen hiebei in das erste Glied, die minderen rückwärts.

Nach Vertheilung der Apparate sind diese den Schülern durch die Schwimmlehrer anzulegen. Die Brustgurte wird dem Schüler mit der Schnalle nach vorn, knapp unter den Brustwarzen umgeschnallt, die Kugeln werden so gestellt, dass sie gegen die Brust an die Oberarme anschließen (Fig. 6, Seite 20), das Achselstück wird über die Schulter nach vorne gelegt und eingeschnallt.

Die Stellung der Apparatkugeln im Wasser zeigt Fig. 7, Seite 21.

Schwimmer mit Apparat.

In allen Fällen hat sich der die Abtheilung leitende Lehrer von der Tadellosigkeit der Apparate, sowie von

der richtigen und sicheren Befestigung derselben bei jedem Schüler persönlich zu überzeugen.

Die ganze Gruppe, etwa 40 Schüler, wird in fünf Glieder zu acht Schülern rangiert.

Das erste Glied stellt sich mit Abständen von circa 2 m von einem Schüler zum anderen am Querrande des Schwimmbassins auf. Die übrigen Glieder schließen sich in entsprechender Entfernung rückwärts an und decken sich auf ihre Vordermänner.

Auf das Commando: »Erstes Glied! Marsch!« springen die am Rande des Bassins stehenden Schüler des ersten Gliedes mittelst Kopf- oder Fußsprunges ins Wasser; wieder an die Oberfläche gekommen, nehmen sie die Normallage an.

Auf den Zuruf: »Richtet Euch!« richten sich die Schüler und berichtigen die Intervalle (Abstände).

Auf das Commando: »Erstes Glied! Schwimmen!« fangen sämmtliche Schüler gleichzeitig an zu schwimmen.

Hat das erste Glied die gehörige Entfernung (etwa 8—10 m) vom Bassinrande durchschwommen, so folgt das Commando: »Zweites Glied! Marsch!« Es springt das zweite Glied ins Wasser.

Auf den Zuruf: »Richtet Euch!« richten sich die Schüler, berichtigen die Intervalle, und auf das Commando: »Zweites Glied! Schwimmen!« fangen sämmtliche Schüler gleichzeitig an zu schwimmen.

Dieser Vorgang wiederholt sich bei jedem nachfolgenden Gliede.

Die nachstehende Fig. 40 möge die Art des Durchbruches nach links verdeutlichen.

Bei fließendem Wasser sind, den localen Verhältnissen entsprechend, nur ein oder zwei Glieder gleichzeitig durch den Wasserspiegel zu führen und die folgenden springen erst, wenn das erste, respective das zweite Glied am unteren Bassinrande aussteigt und in die erste Aufstellung

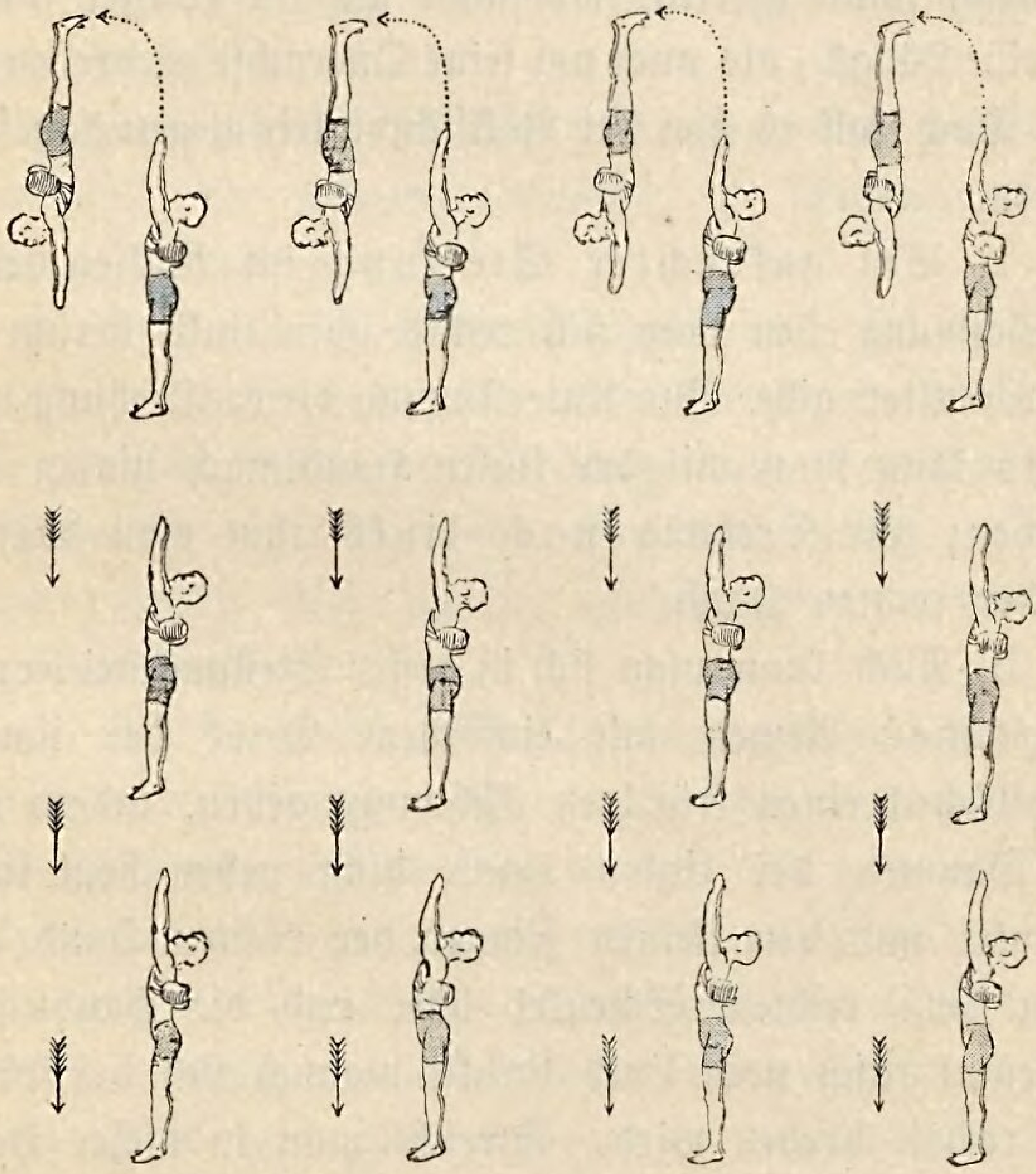


Fig. 40.

zurückgeht. Selbstverständlich entfällt in diesem Falle das Commando: »Kehrt Euch!« und können auch die Abstände zwischen den einzelnen Schülern auf circa 1·5 m verringert werden.

Die Unterrichtszeit für eine solche Schwimmcolonne beträgt eine halbe Stunde.

Das Umdrehen und verschiedene andere Wendungen im Wasser.

Wer sich in den bis jetzt beschriebenen Schwimmarten gut eingeübt hat, der hat durch seine eigene Erfahrung eigentlich schon gelernt, wie man sich im Wasser sowohl um seine Längs-, als auch um seine Querachse zu drehen hat. Doch soll es hier der Vollständigkeit wegen angeführt werden.

1. Bei aufrechter Stellung im Wasser genügt ein Schwung, den man sich rechts oder links herum mit der Schulter gibt. Zur Unterstützung dieser Drehung nach rechts kann man mit der linken Hand nach hinten ausstreichen; zur Drehung nach links thut man dasselbe mit der rechten Hand.

2. Auch kann man sich in dieser Stellung bei herabhängenden Armen mit einfachem Druck der inneren Handflächen einen kräftigen Schwung geben, indem man den Daumen der linken Hand dicht neben dem linken Schenkel und den kleinen Finger der rechten Hand dicht neben dem rechten Schenkel hält und die Handflächen einigemal rasch nach links drückt, wonach sich der Körper nach rechts drehen wird. Streicht man in dieser Handlage mit den beiden Handflächen nach rechts, so wendet sich der Körper nach links.

3. Will man sich in aufrechter Stellung mehreremale schnell wie ein Kreisel herumdrehen, so kann man es mit den Beinen allein schon recht gut ausführen. Das eine Bein hängt senkrecht hinab und macht auch nur Stöße in dieser Richtung, um sich über die Wasserfläche hinauf-

zuarbeiten, und in der Regel sind hiebei beide Schultern völlig über Wasser.

Das andere Bein wird über das Knie des senkrecht stoßenden Beines hinaufgezogen und von diesem schnell ab- und schräg hinausgestoßen; der Körper wird sich dann nach der Seite des gerade stehenden Beines drehen.

Wird bei diesen Stößen mit den Beinen gewechselt, so wechselt der Körper ebenfalls die Richtung seiner bisherigen Drehung.

4. Will man vom Brustschwimmen zum Rückenschwimmen übergehen, so senke man nur die Beine tiefer bis zur senkrechten Stellung, neige den Kopf und den Oberleib nach hinten, und kann gleich mit den Füßen schräg nach vorne hinabtreten, um rücklings fortzuschwimmen.

5. Will man vom Rückenschwimmen zum Brustschwimmen übergehen, so senke man die unteren Körpertheile und erhebe die oberen bis zur aufrechten Stellung; nun neige man den Kopf und den Oberleib nach vorne, so kann man sogleich mit den Füßen nach hinten hinabtreten, um auf der Brust vorwärts zu schwimmen.

6. Will man sich von der horizontalen Lage auf den Rücken links herumdrehen, so darf man nur den linken Arm ruhig seitwärs anlegen, den rechten im Ellbogengelenke biegen, die rechte Hand vor die Brust legen und von da aus mit der inneren Handfläche bis über die rechte Hüfte hinabstreichen.

Will man sich rechts herumdrehen, so lege man den rechten Arm seitwärts an, biege den linken im Ellbogen

und streiche mit der inneren Handfläche bis über die linke Hüfte hinab.

Auf diese und noch viele andere Fertigkeiten und Vortheile kommen die meisten Schwimmer von selbst durch ihre eigenen praktischen Übungen und Erfahrungen.

Fehlerhaftes Schwimmen.

Nach meiner Beobachtung gibt es viele Schwimmer, welche glauben, gut schwimmen zu können, aber dennoch mancherlei Fehler machen.

So gibt es viele Schwimmer, welche nach 8 bis 10 Minuten vollständig erschöpft sind; dies liegt hauptsächlich in der unrichtigen Verbindung und dem fehlerhaften Ineinandergreifen der Hand- in die Fußbewegung und im unregelmäßigen Athmen. Man führe die Bewegungen langsam aus und hole jedesmal beim Ausstreichen der Hände Athem und stoße ihn jedesmal nach dem Vorschieben derselben wieder aus.

Manche Schwimmer drücken mit den Händen zu schnell seitwärts hinunter.

Man thue dies langsam, weil durch schnelles Hinunterdrücken der Hände der Körper schnell hoch kommt, dadurch aber eben so schnell wieder hinunterfällt.

Viele lassen die Hände unter dem Kinn ruhen; dies ist der größte Fehler, den ein Schwimmer machen kann.

Man darf in den Armbewegungen, d. h. wenn die Arme wieder gestreckt nach vorne zu liegen kommen, nur eine Pause von wenigen Secunden machen.

Bei dem Hinunterdrücken mit den Händen wird oft mit diesen hin- und hergefahren. Hiedurch entsteht eine Pause, die dem Schwimmer hinderlich ist. Man drücke langsam hinunter, ohne mit den Händen hin- und herzufahren.

Viele kommen beim Hinunterdrücken der Hände mit denselben zu weit unter die Brust. Man drücke mehr nach vorne, um nicht mit dem Munde zu tief ins Wasser und mit den Händen zu spät nach vorne zu kommen.

Viele beginnen die Bewegung mit den Händen und Füßen zu gleicher Zeit; hiedurch kommen auch die Hände und Füße zu gleicher Zeit in die gestreckte Lage, was das Schwimmen erschwert.

Man fange die Bewegung zuerst mit den Händen an.

Die meisten ziehen die Füße zu schnell an, was als ein Hauptfehler bezeichnet werden muss. Man ziehe die Füße ganz langsam an, um die Kraft zu sparen für die darauffolgenden Hauptbewegungen.

Manche stoßen die Füße gleich nach dem Anziehen, ohne erst dieselben breitzuschieben, mit aller Kraft zurück oder seitwärts.

Um diesen großen Fehler zu vermeiden, umfasse man zuerst langsam seitwärts das Wasser, indem die Fersen langsam so weit als möglich auseinandergehen, und schlage schnell und fest die Füße zusammen.

Man beobachte sich also selbst und suche die Fehler zu vermeiden, so wird man mehr Lust und Freude am Schwimmen haben und es nach Umständen zur möglichsten Vollkommenheit darin bringen.

Vorbereitung zum Freischwimmen aus dem Massenunterrichte.

Im allgemeinen genügen 10 bis 12 Lectionen mit dem Apparate, um gute Schwimmer zu bilden; einzelne besonders befähigte Schüler können schon nach 8 bis 10 Lectionen solche Fortschritte gemacht haben, dass eine Vorbereitung ohne Apparat angezeigt erscheint.

Welche Schüler dieser Vorbereitung jeweilig nach ihren Fortschritten zu unterziehen sind, bestimmt der mit der Oberleitung betraute Lehrer.

Die Vorbereitungsprobe kann ebenfalls en masse vorgenommen werden.

Man stellt die an die Langleinen gegurteten Schüler auf dem Sprungbrette hintereinander auf und lässt sie einzeln springen.

Beim Abspringen darf der nächstfolgende erst dann zum Sprunge zugelassen werden, wenn der Vordermann bereits an der Wasseroberfläche erschienen und circa 3 m vorausgeschwommen ist.

Da selten genügende Lehrer vorhanden sein dürften, so können zur Führung der Leine, doch stets unter Aufsicht von Schwimmlehrern, auch Freischwimmer beigezogen werden.

Um sich die Gewissheit über die Sicherheit und den Grad der Selbsthilfe des Schülers im Wasser zu verschaffen, lässt man ihn bei der Gurtenprobe schwierige Stellungen annehmen. Für einen Anfänger oder einen schwachen Schwimmer ist die senkrechte Stellung die schwerste weil er in dieser Stellung allsogleich untersinkt.

Weiß er nun den Vortheil anzuwenden, seinen Körper aus der senkrechten Lage in eine horizontale Lage zu bringen und seine Schwimmstöße zu verwerthen, so ist für denselben keine Gefahr vorhanden.

Kommt der Schüler in eine senkrechte Stellung und sollten seine Füße sinken, so hat er seinen Kopf unter das Wasser zu tauchen und einige kräftige Schwimmstöße auszuführen, um dadurch wieder seine Füße an die Wasseroberfläche zu bringen.

Bevor man einen Schüler als Freischwimmer erklärt, muss man sich genau und gewissenhaft überzeugen, ob er imstande ist, sich aus allen möglichen Körperlagen zu helfen.

Um sich in dieser Richtung vollkommen zu überzeugen, lässt man den Schüler während des Schwimmens plötzlich anhalten und die Arme aus dem Wasser über den Kopf heben. Da der Körper durch diese senkrechte Lage specifisch schwerer und widerstandsgeringer wird, so sinkt derselbe allsogleich.

Kommt der Schüler aus dieser Stellung ohne Hilfe der Leine wieder an die Wasseroberfläche zum Weiterschwimmen, so kann man denselben als Freischwimmer erklären.

Auch bei den verschiedenen Kopf- und Fußsprüngen ins Wasser ist dem Lehrer die Gelegenheit gegeben, durch das leichtere oder schwerfällige Hervorkommen aus dem Wasser die Sicherheit des Schülers zu beurtheilen.

Die freigewordenen Schüler sollen stets noch einige Tage unter specieller Aufsicht des Schwimmlehrers verbleiben.

Es sind mit ihnen abwechselnd neben dem Kunstschwimmen und den Sprüngen auch Übungen im Dauerschwimmen und andere Exercitien derart vorzunehmen, dass ein gewisser Wetteifer die Schüler beseelt und sie zu den größten Anstrengungen und Leistungen angespornt werden.

Schüler, welche diese Vorbereitungsprobe nur mühsam und schwerfällig bestehen, müssen unter allen Umständen die Schwimmübungen mittelst des Kugelapparates wiederholen.

In diesem Falle bleibt es dem Oberschwimmlehrer freigestellt, vom Apparate vielleicht nur eine Kugel dem Schüler zu belassen, die dann in der Mitte des Rückens aufgeschoben wird.

Die Vorbereitungsprobe darf niemals als bloße Formalität betrachtet werden.

Es muss die Fertigkeit der Schüler eingehend beurtheilt werden und nur solche Schüler dürfen vom Apparate befreit werden, welche den Anforderungen für die Freiprobe nahezu vollkommen entsprechen.

Übung an der Langleine.

Diejenigen Schüler, welche auf Grund der Vorbereitungsprobe ohne Apparat zu schwimmen haben, werden einige Tage an der Langleine geführt und erst wenn sie volle Sicherheit im Brustschwimmen zeigen, der Freiprobe ohne Gurte unterzogen.

Die Freiprobe.

Die Schwimmschüler müssen, bevor sie zu einer gewissen Selbständigkeit im Schwimmen gelangen, die Freiprobe ablegen.

Dieselbe geschieht in Gegenwart einer Commission, welche aus dem Schwimmschul-Commandanten und dem Oberschwimmlehrer zu bestehen hat.

Einen Freischwimmer kann man nur den nennen, welcher zu Nachstehendem fähig ist:

1. Mindestens eine halbe Stunde am Bauche schwimmend sich im Wasser ohne Unterbrechung fortzubewegen.

2. In allen Körperlagen und zufällig sich ergebenden Stellungen auf der Wasseroberfläche geraume Zeit zu verharren oder auch nach Umständen sich sogar noch weiter zu bewegen.

3. Die hauptsächlichsten Schwimmarten, als: Brust-, Rückenschwimmen und Wassertreten, vollständig beherrscht.

4. In mehreren Sprungarten, besonders aber Kopfsprung und von ziemlicher Höhe, ohne Schaden zu nehmen, sich ins Wasser zu stürzen.

5. Im Tauchen derart ausgebildet zu sein, dass er sowohl durch Sprung vom Lande als auch von der Wasseroberfläche aus ziemlich schwere oder auch ziemlich kleine Gegenstände aus der Tiefe ans Land befördern kann, oder aber eine ziemliche Strecke unter Wasser sich fortzubewegen imstande ist.

Bei allen diesen Proben ist jedoch die größte Vorsicht zu gebrauchen, um den Schüler ja nicht abzuschrecken.

Dieselben sind unter keiner Bedingung bis zur Erschöpfung auszudehnen, sondern es ist hier der Einsicht und dem Verständnisse des Lehrers anheimgegeben, ohne allzu nachsichtig zu sein, doch mit natürlichem Taktgefühle den richtigen Augenblick zu erfassen, in welchem die Übung

unbedingt abgebrochen werden muss, wenn nicht Schäden entstehen sollen, welche nur sehr schwer und langsam wieder ausgebessert werden könnten.

Stets aber ist jedem Freischwimmer, welcher diese Freiprobe abgelegt hat, ein Zeugnis auszustellen, welches allein ihn berechtigt, frei und ungehindert seine Übungen in der Schwimmschule zu nehmen.

In jeder Schwimmschule soll mit aller Strenge darauf gesehen werden, dass sich niemand, ohne ein solches Zeugnis schon beim Eintritte vorgewiesen zu haben, ohne Aufsicht ins Wasser begebe.

Nur auf diese Art und Weise ist es möglich, die unabweisliche strenge Ordnung in einer Schwimmschule aufrecht zu halten.

Ausbildung von Schwimmlehrern.

Solche Freischwimmer, welche infolge ihrer besonderen Anlagen und Fertigkeiten die Eignung zum Schwimmlehrer besitzen, sind in eine eigene Abtheilung zu vereinigen und vom Oberschwimmlehrer dem Zwecke entsprechend weiter auszubilden.

Diejenigen, welche bei einer fallweise abzuhaltenden commissionellen Prüfung die volle Eignung zum Schwimmlehrer nachweisen, sind für den Bedarfsfall in Vormerkung zu nehmen und vom Schwimmschul-Commando mit einem Zeugnisse für ihren Privatgebrauch zu betheilen.

Dritter Abschnitt.

Schwimmkünste aus allen Schwimmlagen.

I. Aus der Brustlage.

Bei der Ausbildung in der höheren Schwimmkunst, welche dieser Abschnitt behandelt, soll das Streben eines jeden Schwimmers sein, sich alle die hier vorkommenden Künste zu eigen zu machen.

Dies wird ihm um so leichter gelingen, wenn er in den verschiedenen Schwimmarten schon vollkommen ausgebildet ist.

1. Das Schwimmen in seitlicher Lage.

Die Fußbewegung ist bei dieser Schwimmart wie beim Brustschwimmen.

Beim Schwimmen in seitlicher Lage (Fig. 41, 42, 43) beschreibt der dem Wasser zugekehrte Arm eine Ellipse bis unter das Kinn und wird wieder nach vorne geschoben (von a bis a_1); die andere Hand greift vom Schenkel bis unter das Kinn vor und vollführt einen kräftigen Zug gegen den Schenkel (von a_2 bis a_3 und von a_3 bis a_2).

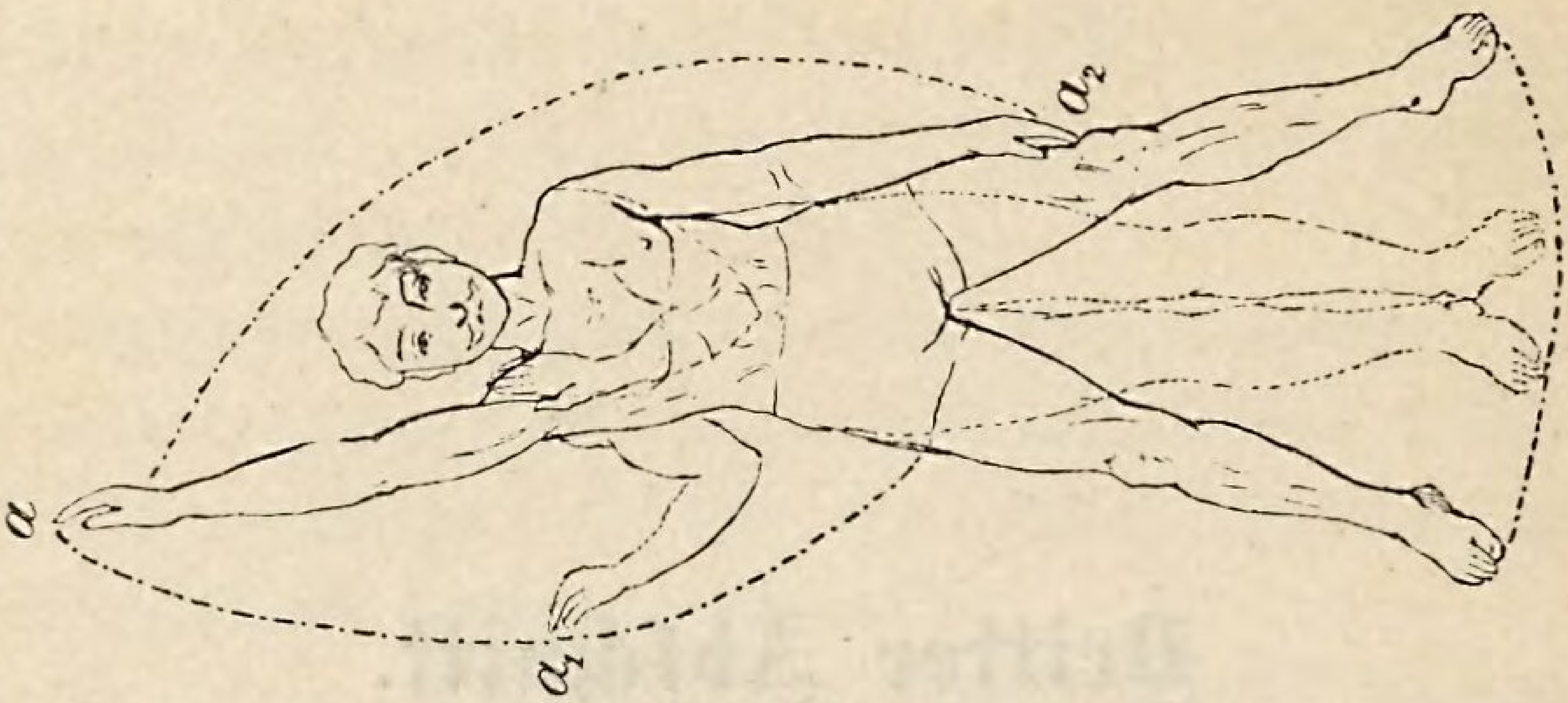


Fig. 41.

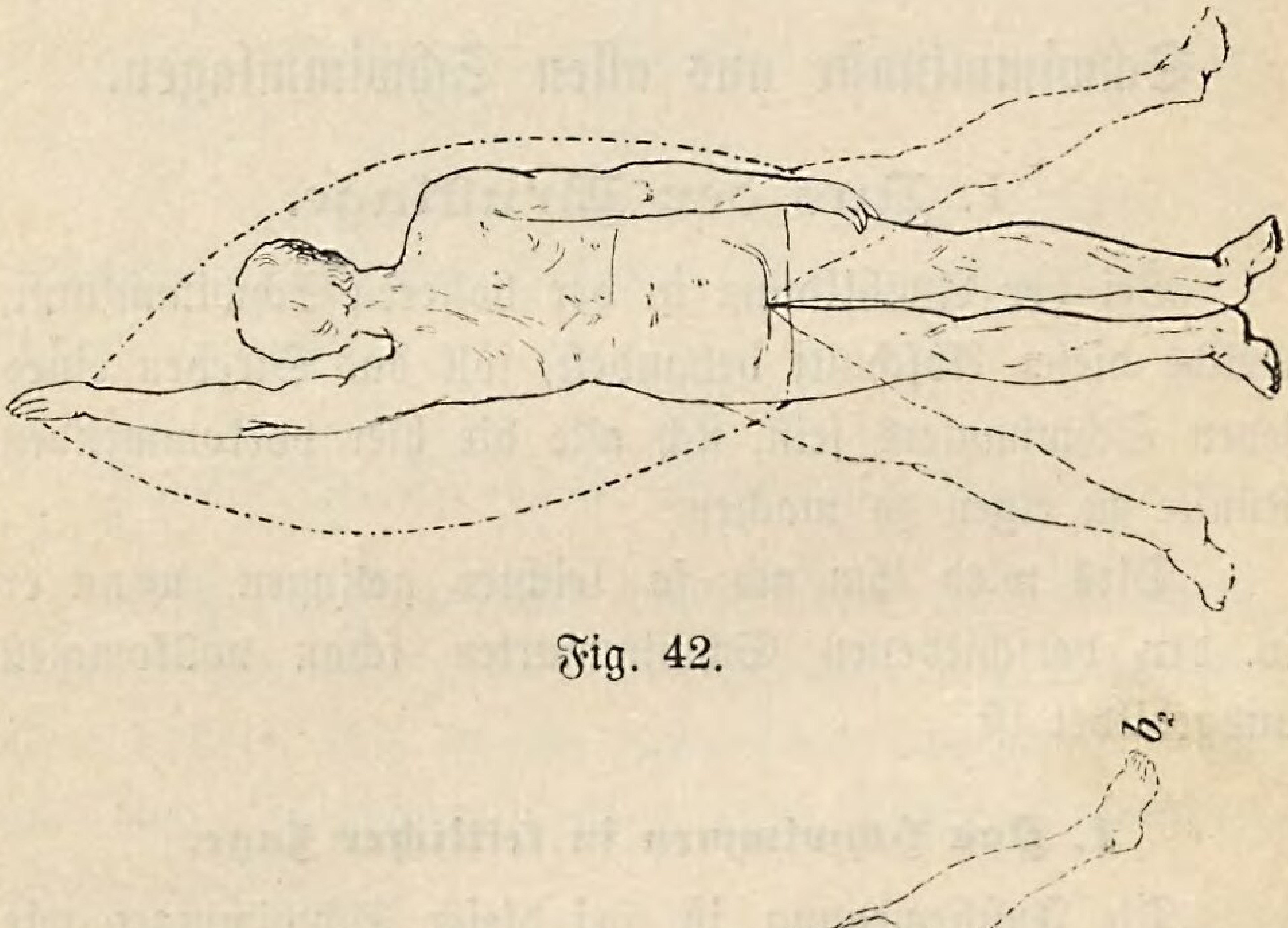


Fig. 42.



Fig. 43.

Der Körper folgt stets der vorgreifenden Hand in seitlicher Lage.

Das Abwarten der Wirkung des Schwimmstoßes, die möglichst flache Lage und das starke Anschmiegen der seitlichen Kopfhälfte an den Arm erhöhen den Effect dieses Schwimmstoßes.

2. Wechselstoß aus der Brustlage oder Matrosenschwimmen.

Beim Schwimmen mit Wechselstoß vollführt ein Arm für sich eine Bogenbewegung nach der Seite bis

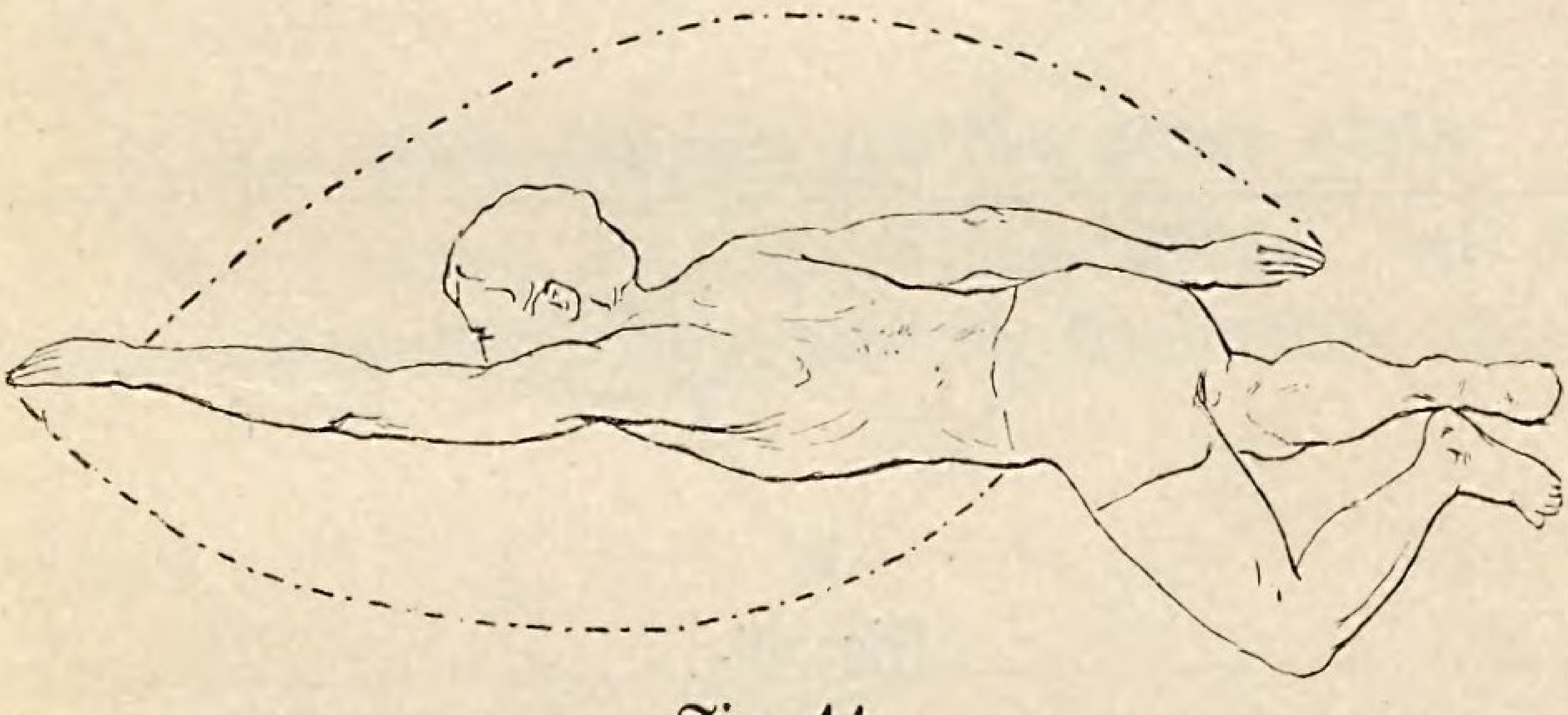


Fig. 44.

zum Schenkel, während der andere Arm nach vorwärts greift und beim nächsten Schwimmstoße die Rollen wechseln (Fig. 44).

Beim zweiten Wechselstoß, während dessen der rechte Arm nach vorwärts greift, wird der linke Arm nach rückwärts gestreckt (Fig. 45, 46).

3. Brustschwimmen mit den Füßen allein.

Dasselbe ist anstrengend und wird nur auf kurze Strecken benützt, wenn man im Wasser einen Gegen-

stand vor sich herschieben will, daher die Hände nicht frei hat.

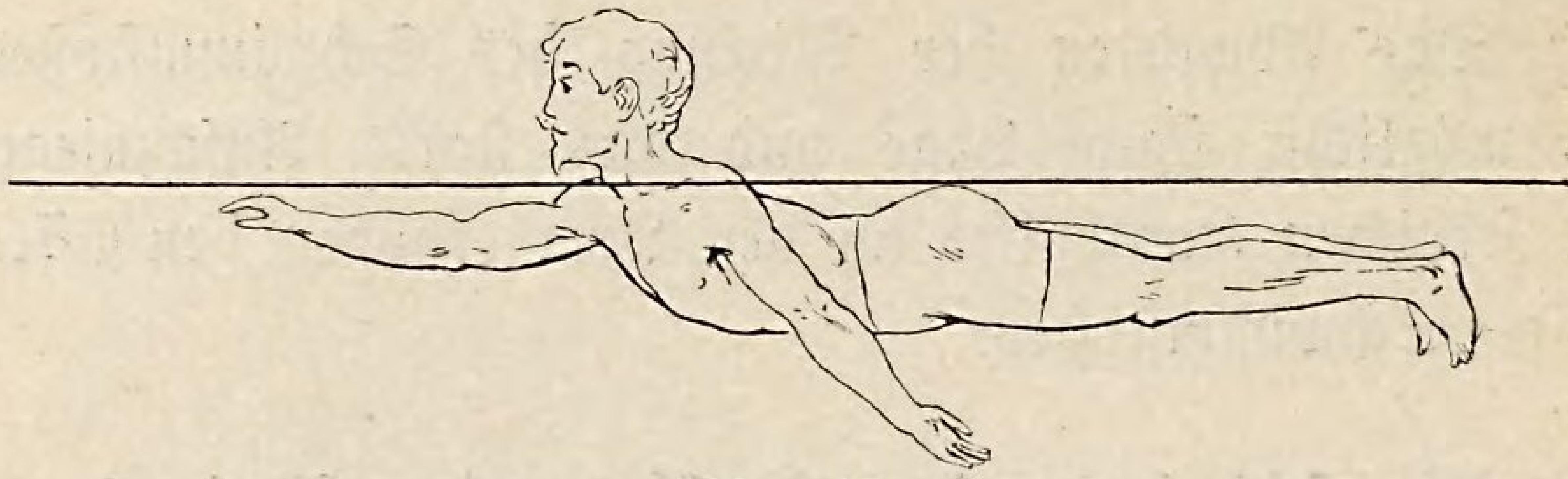


Fig. 45.

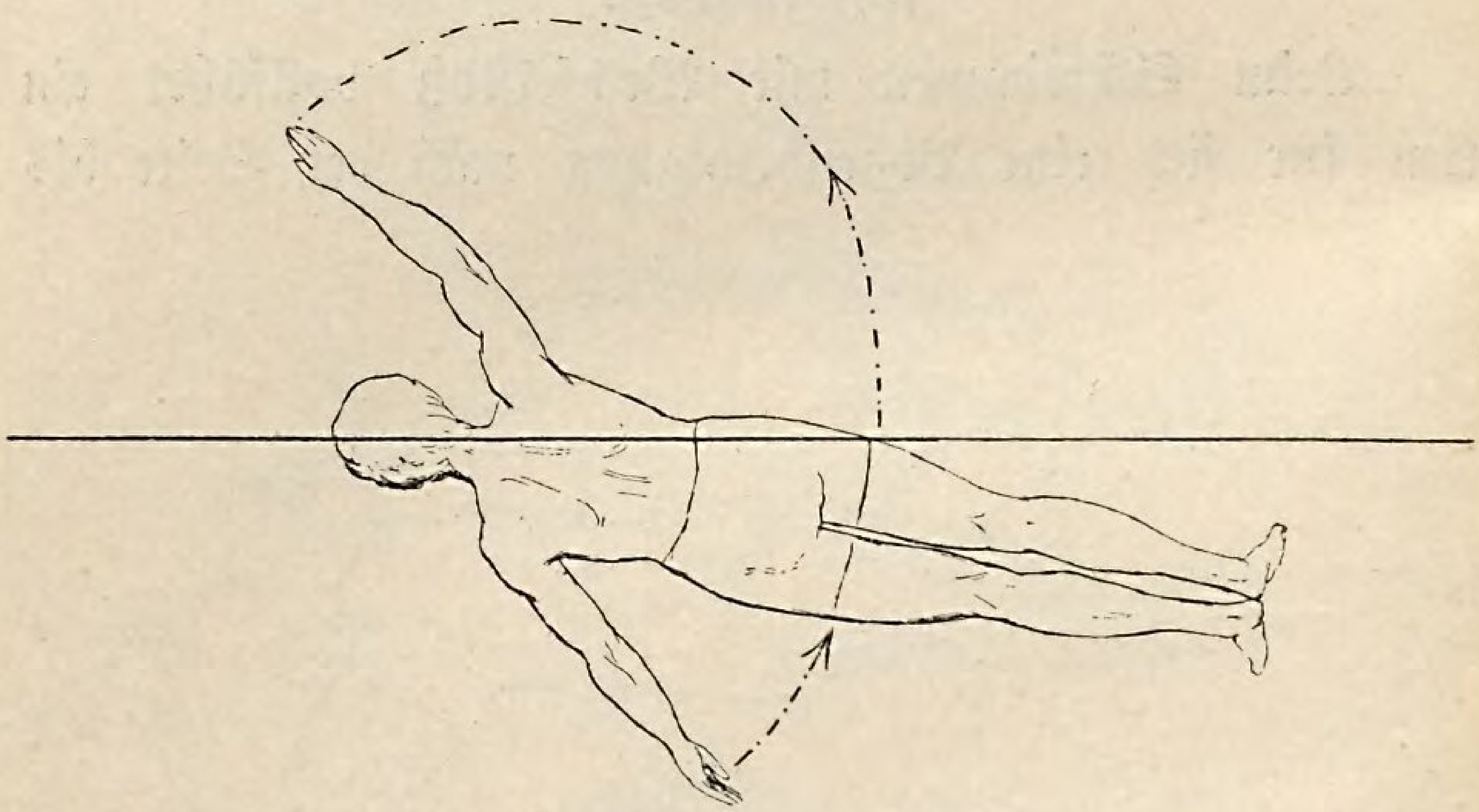


Fig. 46.

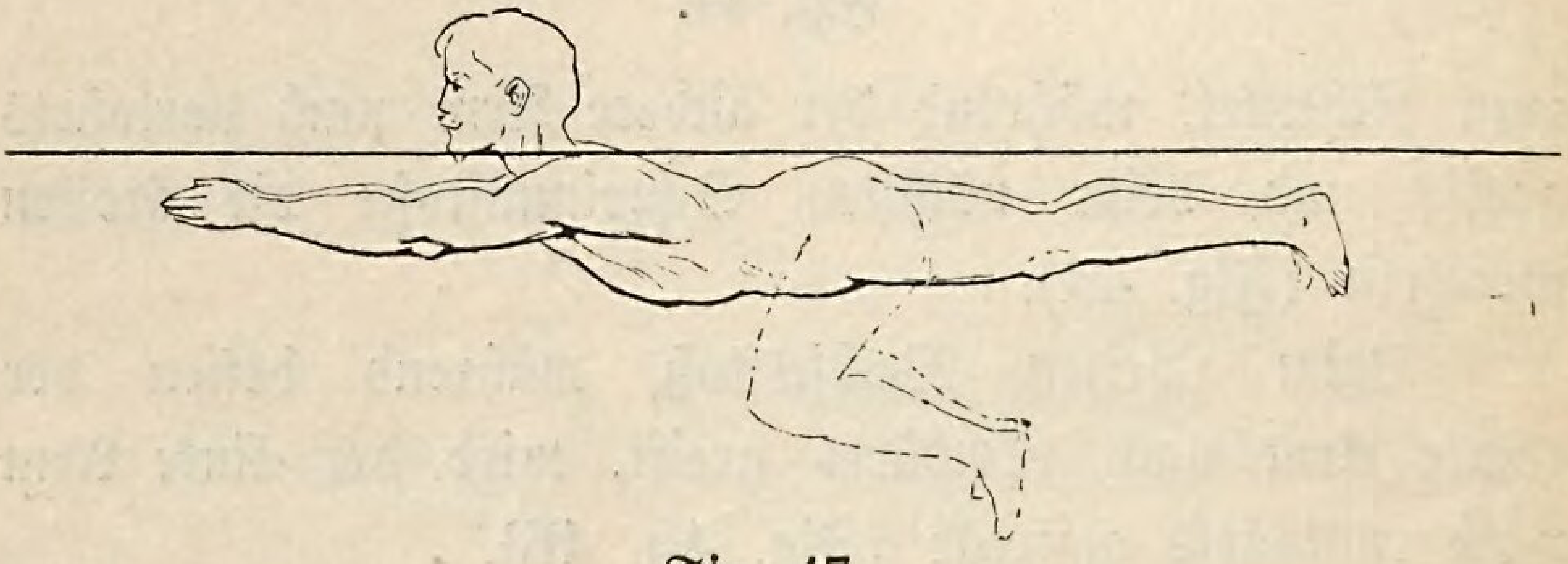


Fig. 47.

Diese Übung kann mit vorgestreckten oder auch mit verschränkten Armen ausgeführt werden, wobei die Füße ihre gewöhnlichen Bewegungen ausführen (Fig. 47).

4. Das Wellenschlagen mit den Händen allein.

Beim Wellenschlagen mit den Händen, wie es aus Fig. 48 ersichtlich ist, machen die Beine ihre Bewegungen

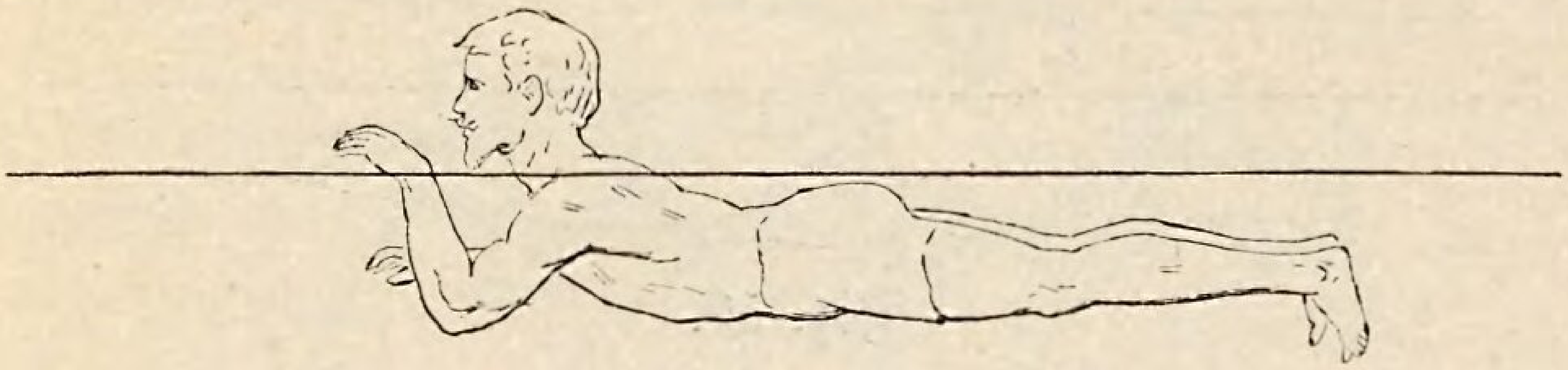


Fig. 48.

ungehindert fort, während mit den Händen abwechselnd ein kräftiger Schlag auf die Wasserfläche gegeben wird.

5. Das Wellenschlagen mit den Füßen allein.

Hiebei werden die Füße so hoch gehoben, dass sie während ihres Abwärtsschnellens die Wasserfläche treffen,

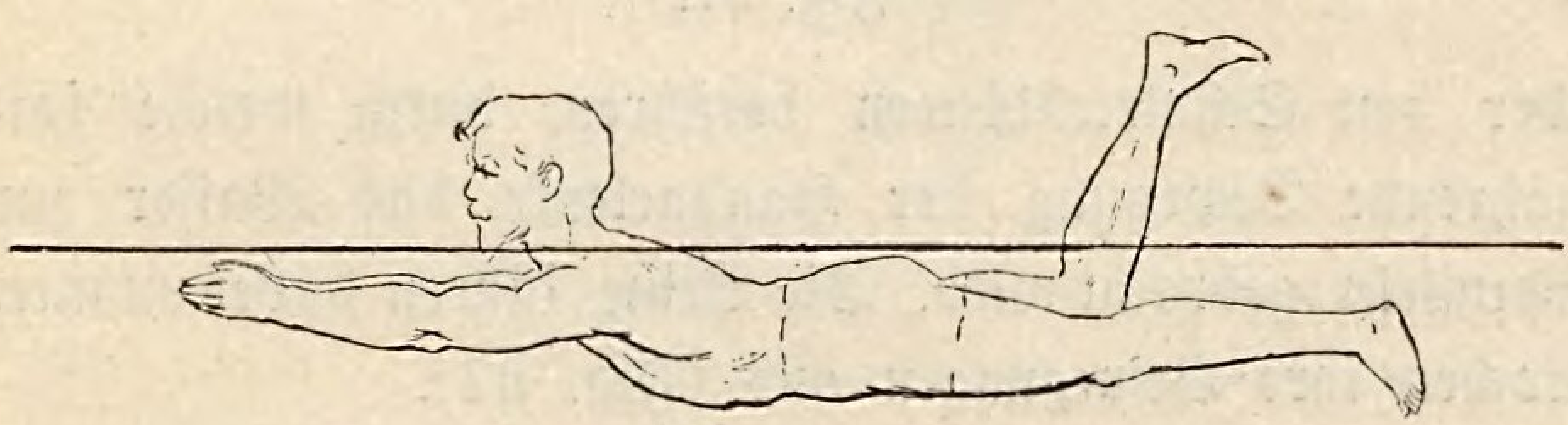


Fig. 49.

wodurch die Wellen entstehen. Die Hände führen dabei ununterbrochen ihre Bewegungen aus (Fig. 49).

6. Das Wellenschlagen mit Händen und Füßen gleichzeitig.

Die linke Hand und der rechte Fuß werden im Wechsel mit der rechten Hand und dem linken Fuß

aus dem Wasser gehoben und abwärts geschnellt (Fig. 50).

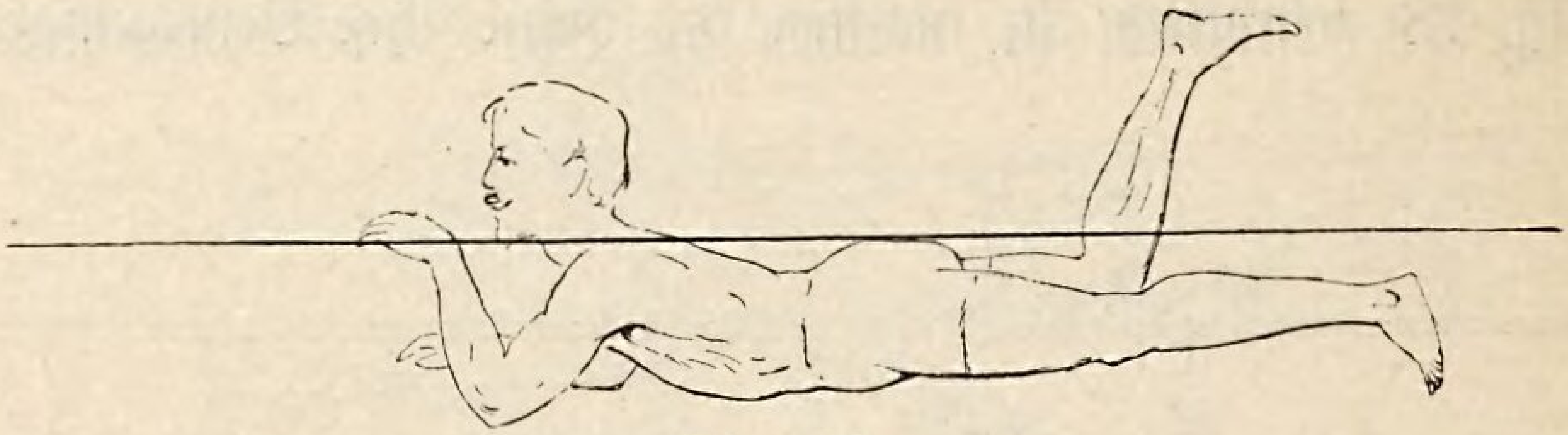


Fig. 50.

7. Das Plätschern mit beiden Händen nach rückwärts.

Es werden beide Arme so gebogen und nach rückwärts geführt, dass sich die äußeren Handflächen ungefähr

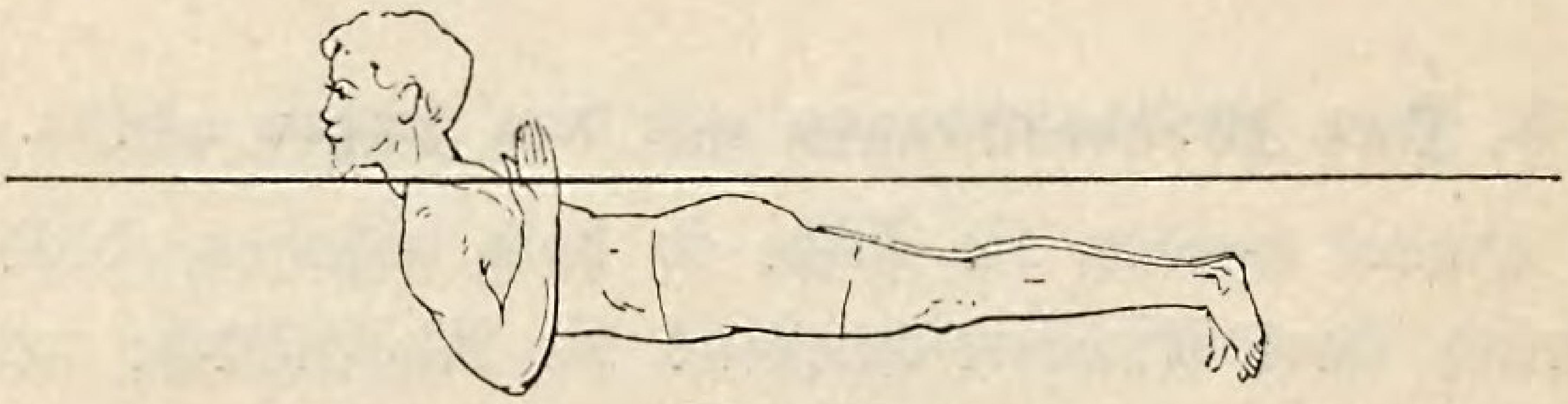


Fig. 51.

über den Schulterblättern berühren, durch welche fortwährende Bewegung der Handgelenke das Wasser zum Sprudeln gebracht wird. Die Beine führen dabei ununterbrochen ihre Bewegungen aus (Fig. 51).

8. Das Überschlagen nach vor- oder rückwärts.

Das Überschlagen nach vorwärts (Fig. 52) geschieht, indem beide Beine geschlossen zur Brust, die Arme an die Seiten geschnellt und der Kopf nach abwärts geneigt wird. Man kommt mit dem Kopfe dorthin, wo früher die Füße waren. Beim Überschlagen nach rückwärts ist dieselbe Bewegung nach rückwärts zu machen (Fig. 53).

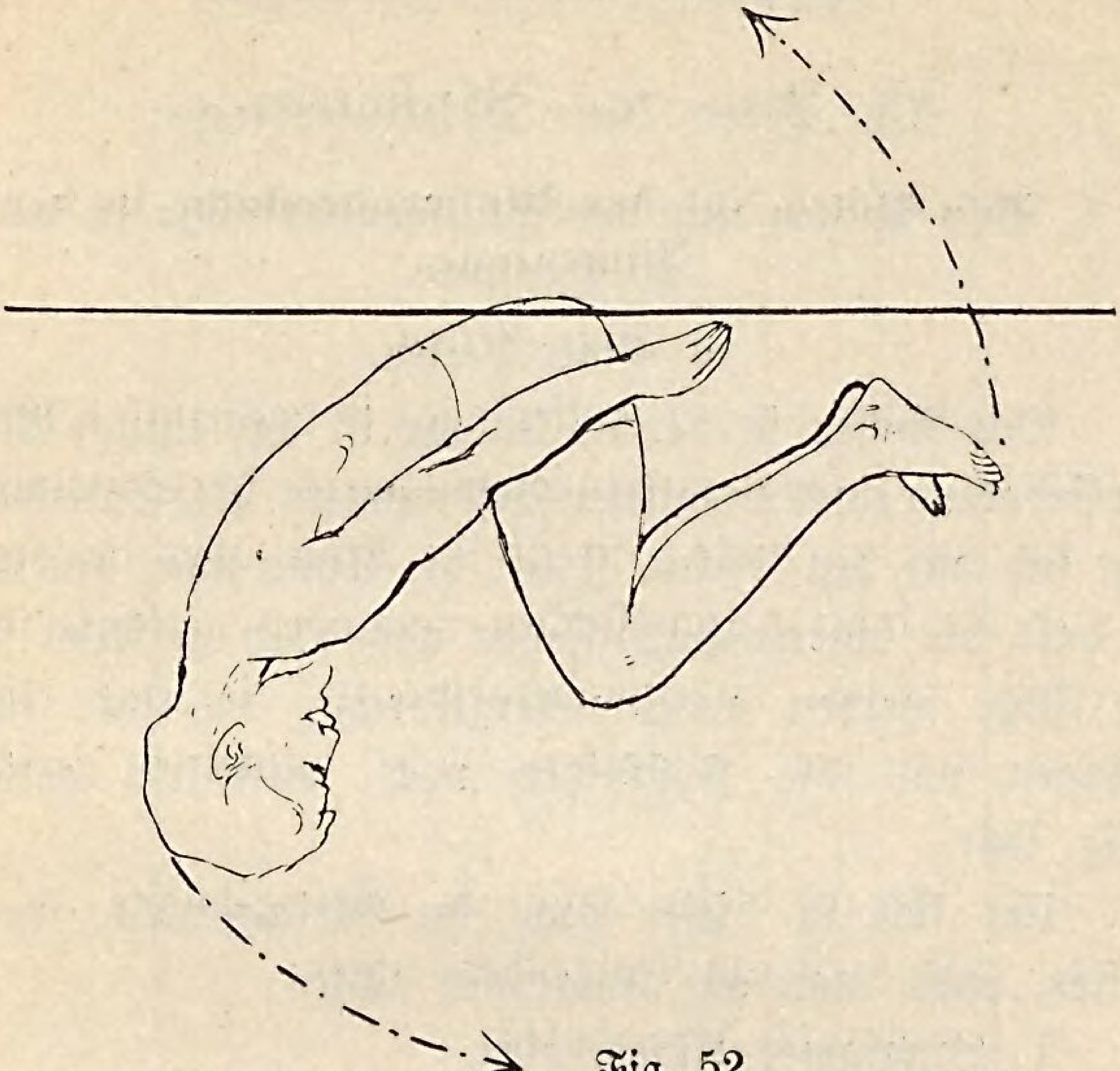


Fig. 52.

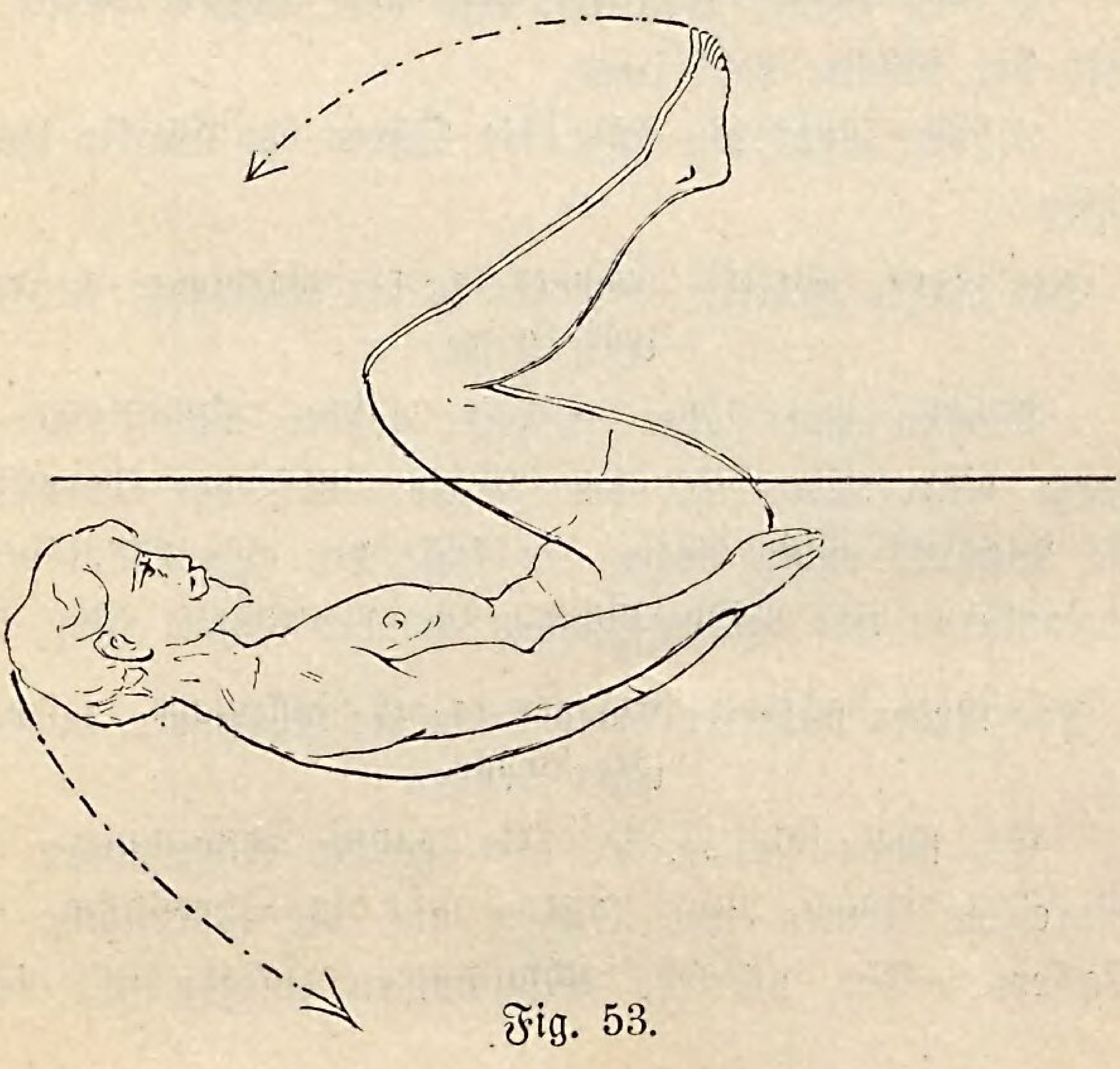


Fig. 53.

II. Aus der Rückenlage.

1. Das Ruhen auf der Wasseroberfläche in der Rückenlage.

a) Einer Person.

Das Ruhen in der Rückenlage ist das einzige Mittel zur Erholung eines ermatteten Schwimmers. Der Schwimmer legt sich auf den Rücken, streckt die Arme über den Kopf, so dass die inneren Handflächen nach oben gerichtet sind; die Füße werden auseinandergespreizt, die Knie etwas gebogen und die Fußspitzen nach aufwärts gerichtet (Fig. 54).

Um sich in dieser Lage im Gleichgewichte zu erhalten, muss man auf Folgendes achten:

1. Langsames Athemholen,

2. den Bauch möglichst aus dem Wasser heben, so dass der Rücken hohl liegt,

3. den Kopf bis über die Ohren im Wasser liegen lassen.

b) Das Ruhen mehrerer Personen in der Rückenlage in Form einer Kette.

Wollen zwei oder mehrere geübte Schwimmer in Form einer Kette mit dem Rücken auf der Oberfläche des Wassers ruhig liegen, so fasse der eine Schwimmer den anderen mit beiden Händen an den Füßen (Fig. 55).

c) Das Ruhen mehrerer Personen in der Rückenlage in Form einer Brücke.

Es legen sich z. B. drei geübte Schwimmer mit gespreizten Armen und Füßen auf die Oberfläche des Wassers. Der mittlere Schwimmer erfasst mit jeder

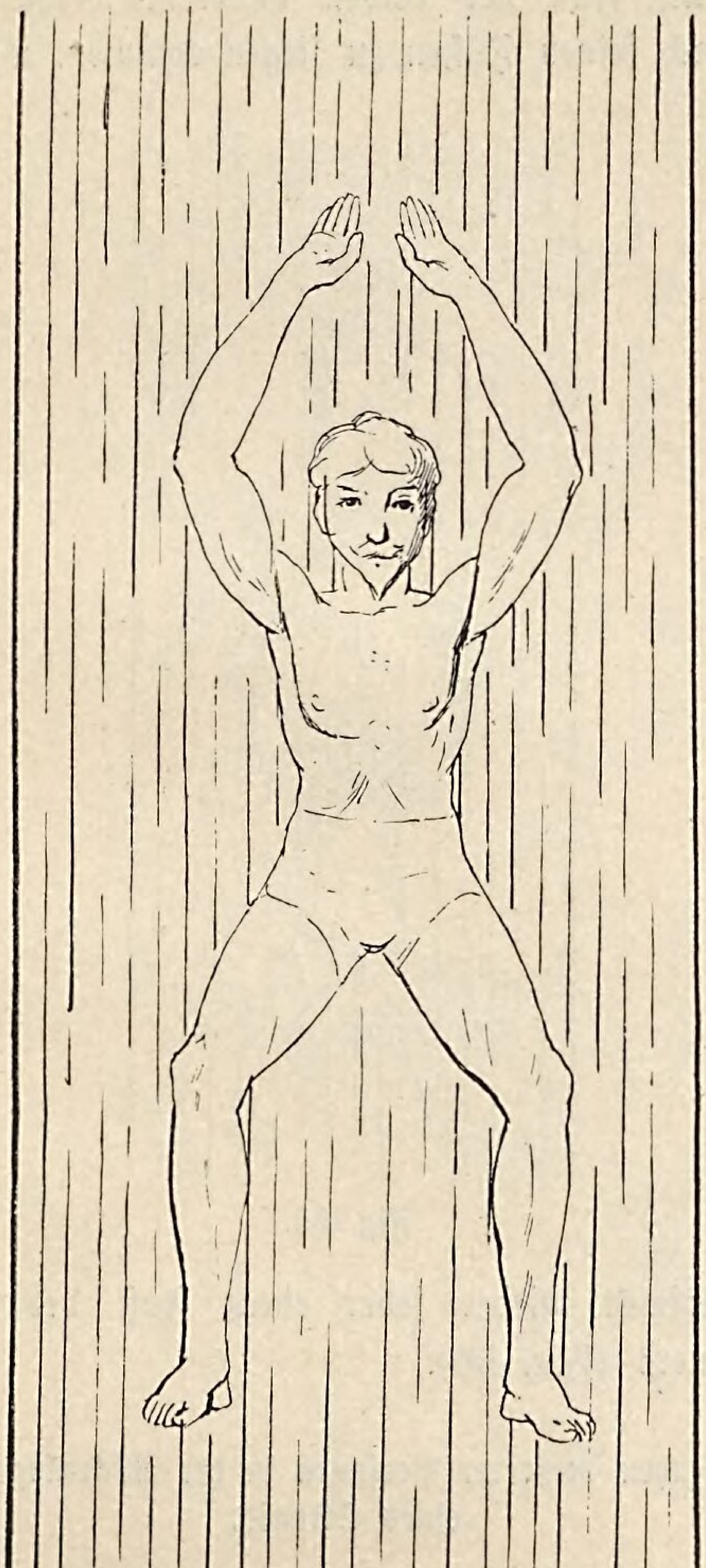


Fig. 54.

Hand einen Fuß der beiden anderen, welche mit dem Kopfe nach seinen Füßen zu liegen kommen. Von diesen

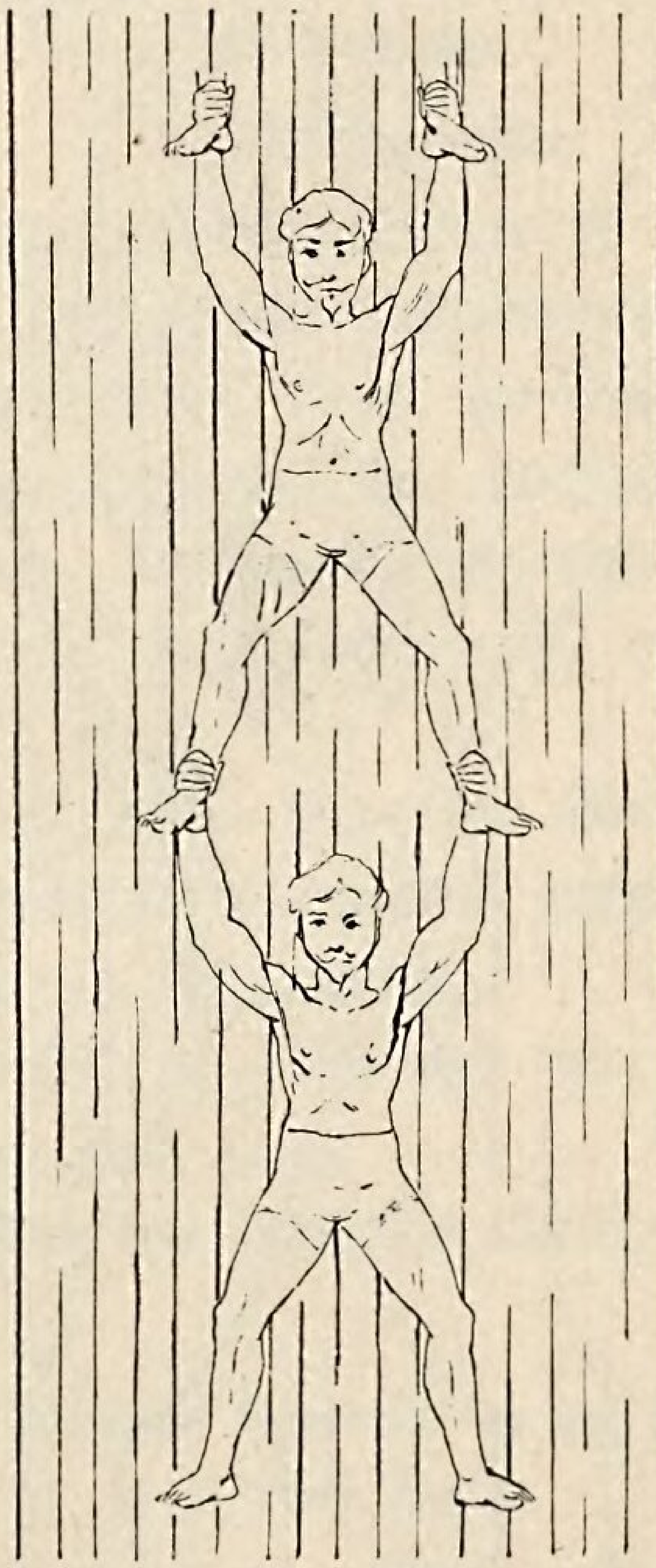


Fig. 55.

beiden erfaßt wieder jeder einen Fuß des mittleren Schwimmers (Fig. 56).

d) Das Ruhen mehrerer Personen in der Rückenlage in Form eines Sternes.

Mehrere geübte Schwimmer nehmen die in Fig. 57 dargestellte Lage an.

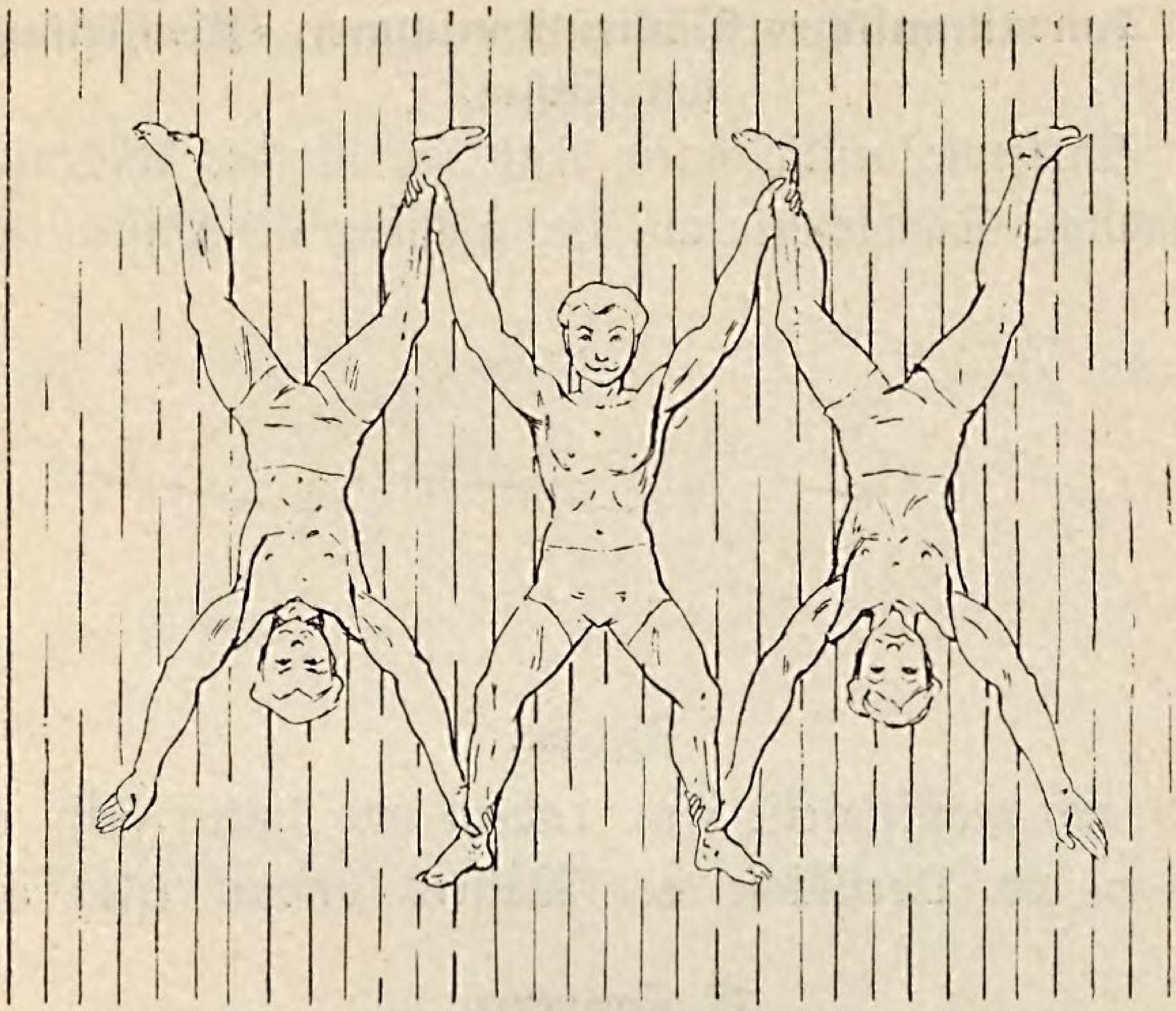


Fig. 56.

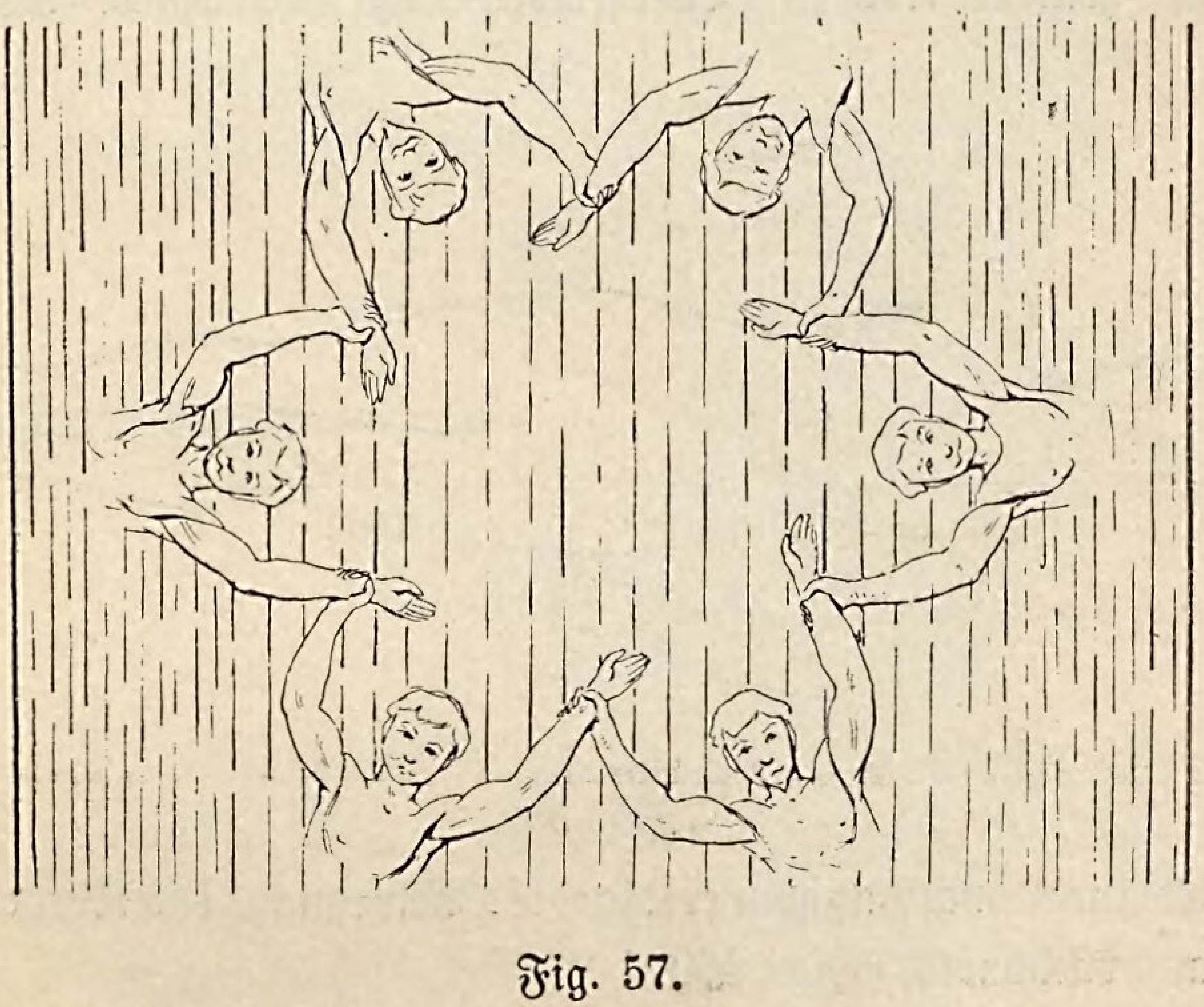


Fig. 57.

2. Amerikanisches Rückenschwimmen »Wechselstoß der Füße«.

Dasselbe besteht darin, daſs der in der Rückenlage befindliche Schwimmer mit den Händen die Hüften fest-

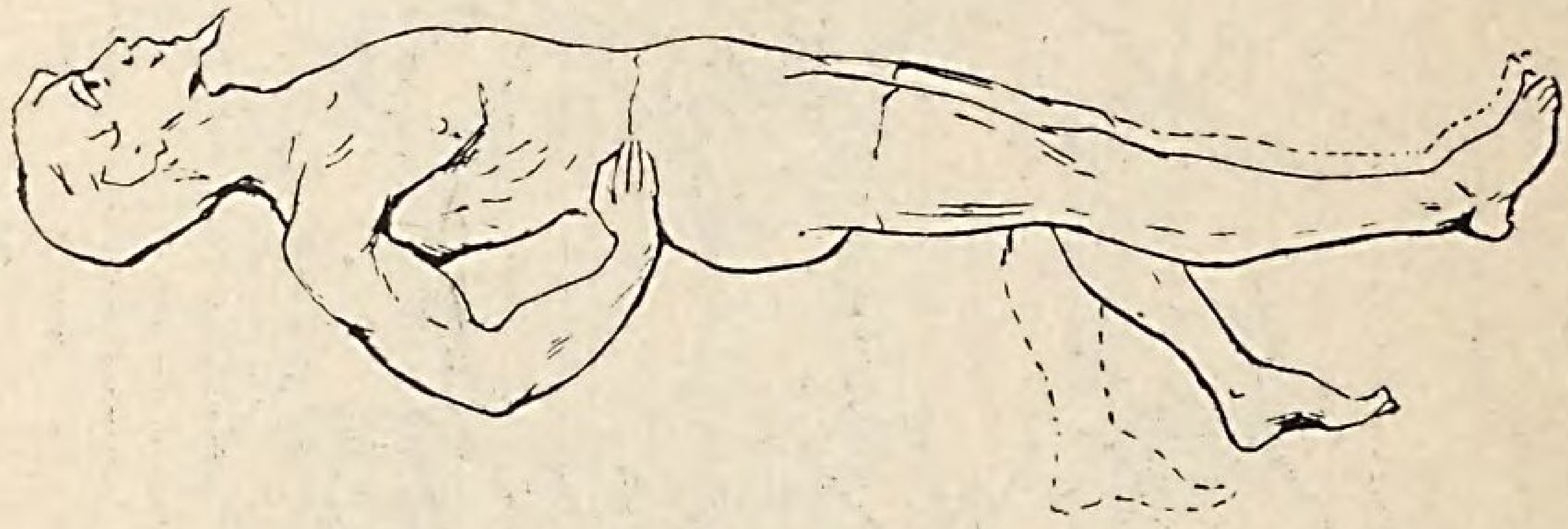


Fig. 58.

hält und wechselweise den rechten und linken Fuß auf und ab zur Oberfläche des Wassers bewegt (Fig. 58).

3. Lavieren.

Man lege sich gestreckt auf den Rücken und durch das schnelle Kreisen (Tellerreiben) mit den Handflächen

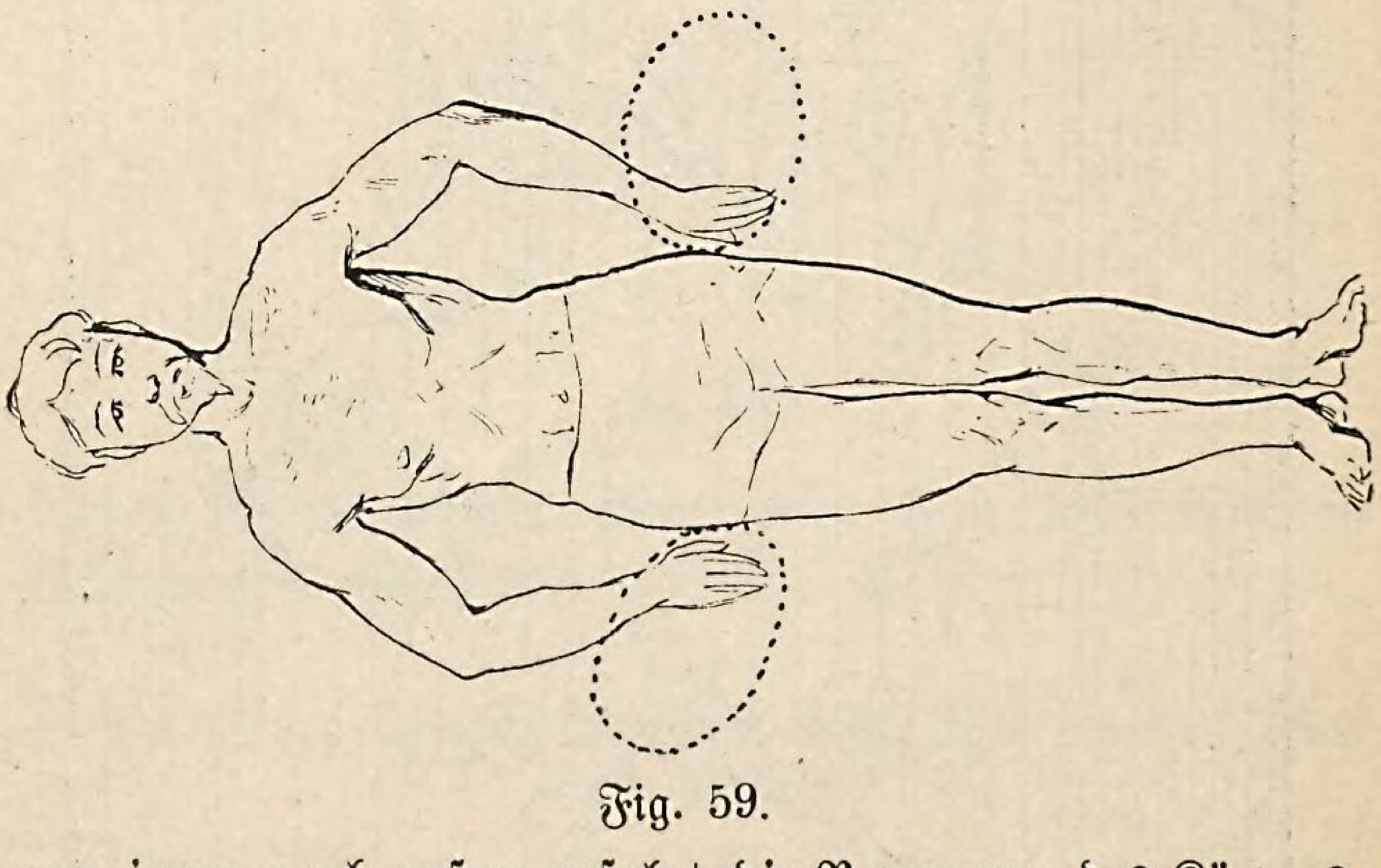


Fig. 59.

von innen nach außen erfolgt die Bewegung des Körpers nach rückwärts (Fig. 59).

4. Rückenlage mit Fußstütze.

Man gibt dem in der Rückenlage befindlichen Körper eine Stütze unter die Fußknöcheln, z. B. eine Stange,

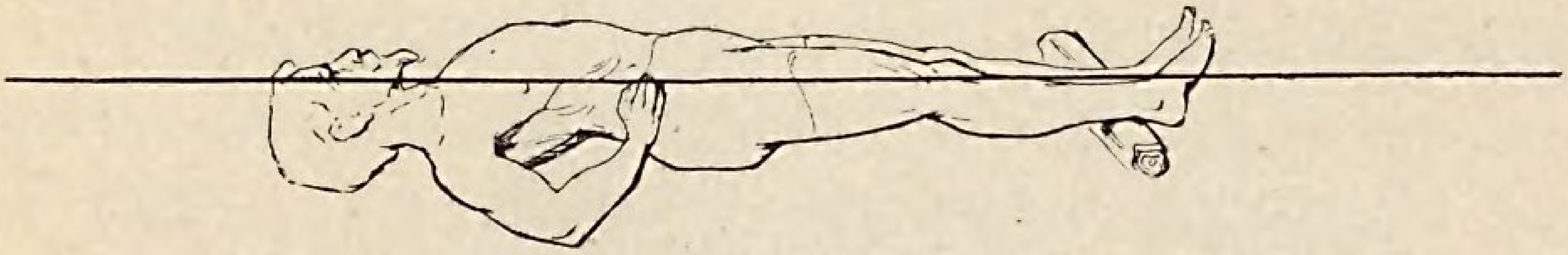


Fig. 60.

ein Holzscheit 2c. In dieser Lage kann ein Rückenschwimmer stundenlang zubringen (Fig. 60).

5. Das Rudern mit einem aus dem Wasser gehobenen Beine.

Man lege sich mit dem Rücken auf das Wasser, drücke mit den Händen nach unten gegen dasselbe und hebe den Fuß langsam aus dem Wasser empor, so dass derselbe möglichst gestreckt und senkrecht gehalten wird, während der andere seine natürliche Lage behält.

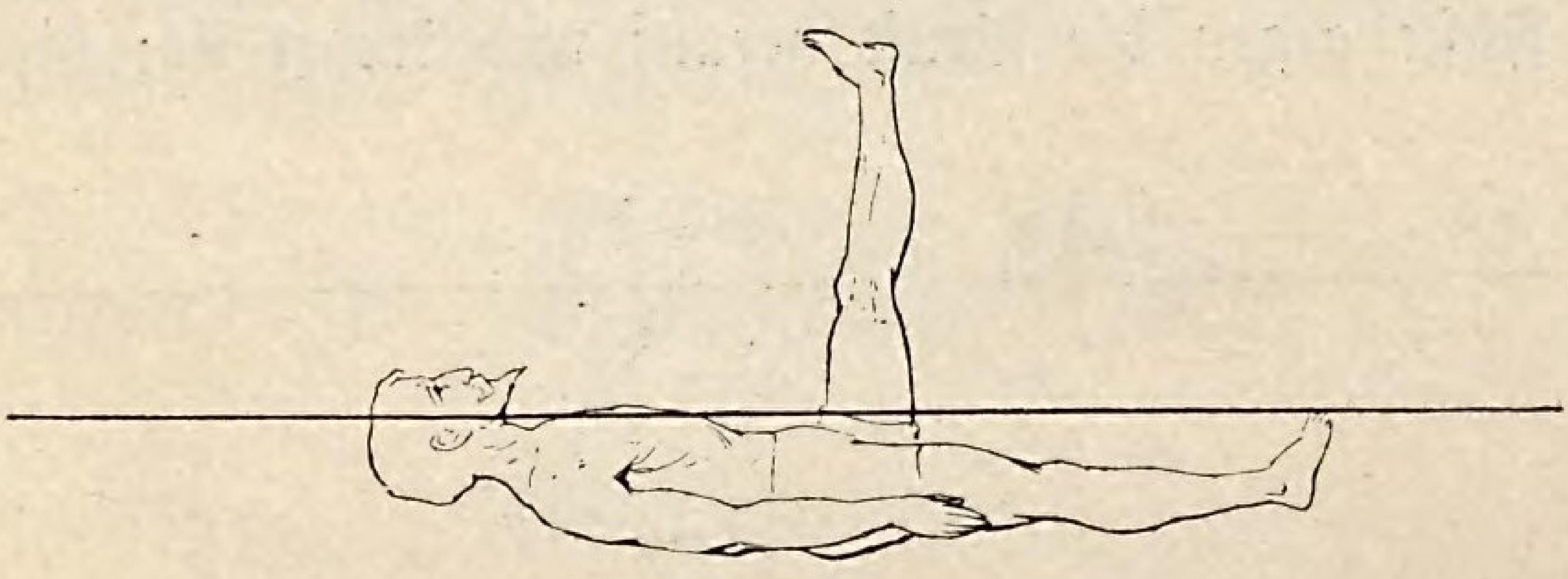


Fig. 61.

Der Kopf ist mehr nach rückwärts geneigt und mit den Handflächen wird das Wasser kräftig unter den Leib gedrückt, damit der Fuß besser und leichter gehoben werden kann (Fig. 61).

6. Das Rudern mit beiden aus dem Wasser gehobenen Beinen.

So wie die vorige Übung mit einem gehobenen Beine erklärt wurde, geschieht dasselbe auch mit beiden

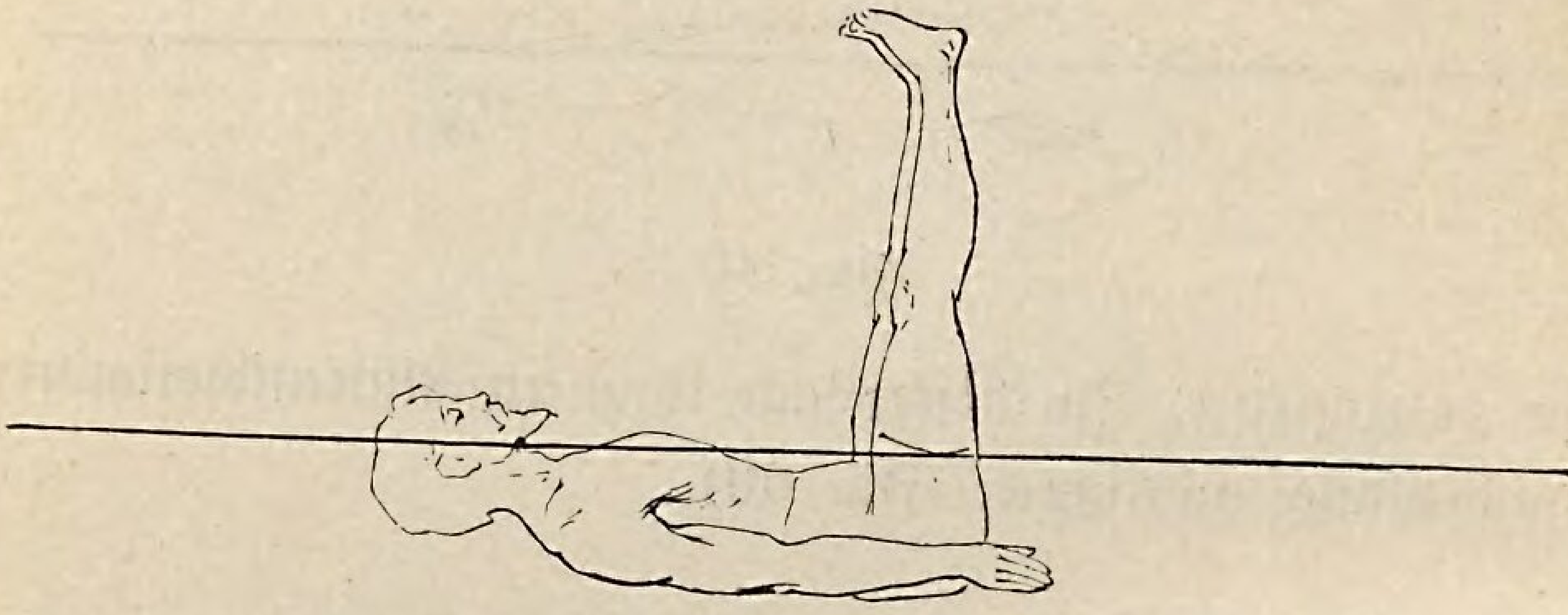


Fig. 62.

aus dem Wasser gehobenen Beinen, nur mit dem Unterschiede, dass das Wasser noch kräftiger unter den Leib gedrückt werden muss. Hiezu gehört lange Übung. (Fig. 62.)

7. Das Kreiseldrehen.

Der Schwimmer legt sich auf den Rücken, bringt die Füße gegen die Brust herauf und kreuzt sie; hierauf

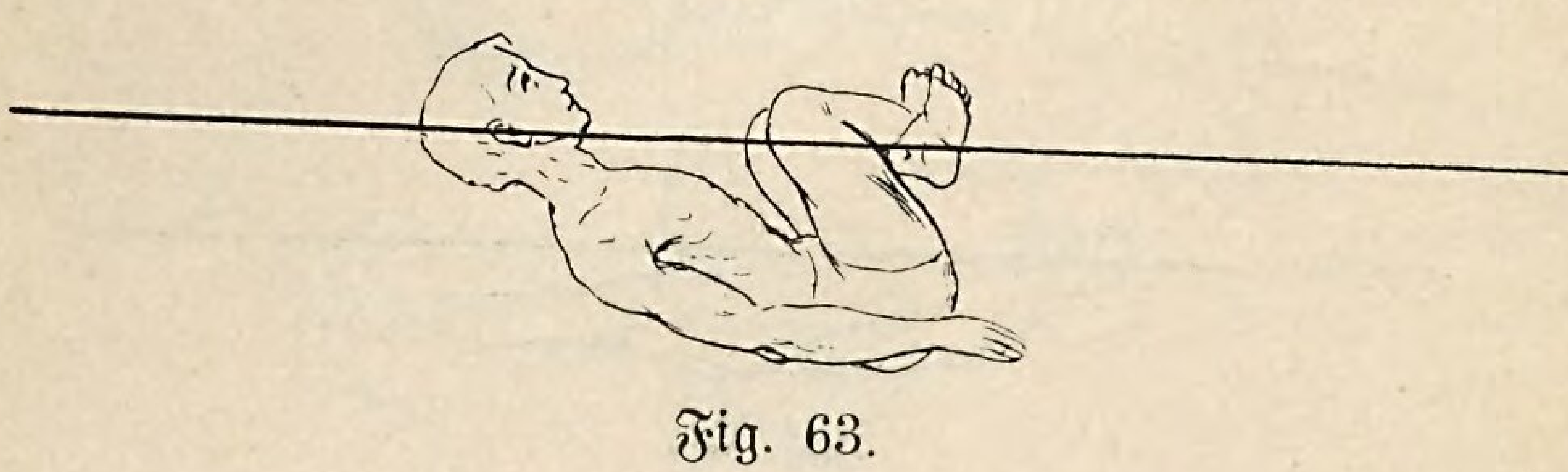


Fig. 63.

drängt er mit der einen Handfläche das Wasser von sich, mit der anderen rudert er, wobei der Körper sich im Kreise dreht (Fig. 63).

Schwimmkünste, von Mehreren ausgeführt, in Form einer Kette.

a) Brustlage. Es stellen sich vier Schwimmer hintereinander auf und treten Wasser. Der Erste legt sich auf den Rücken, der Zweite erfasst dessen Fußspitzen und dirigiert ihn schwimmend nach vorwärts, der Dritte legt seine Hände auf die Schultern des Zweiten, während er

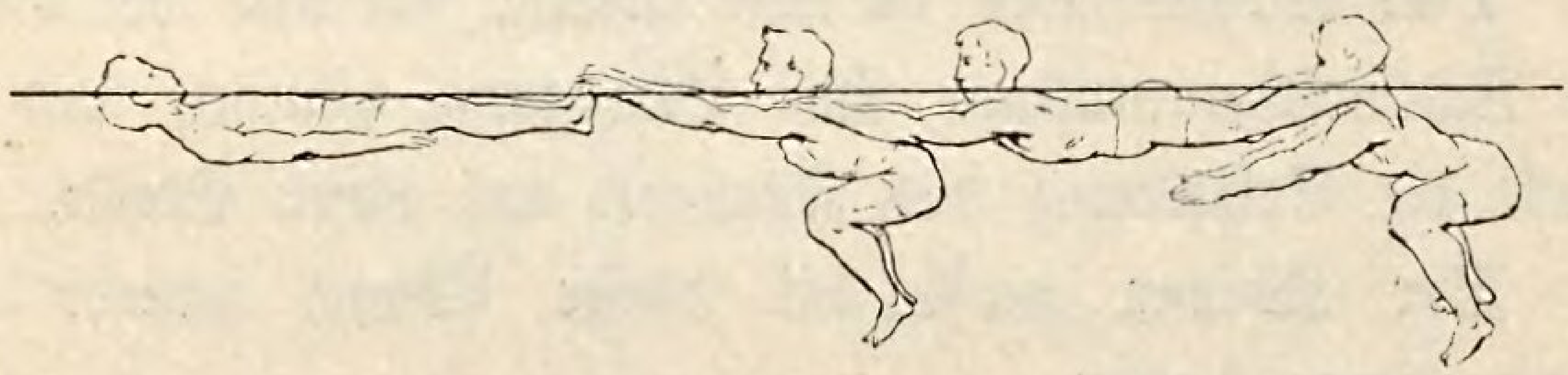


Fig. 64.

seine Füße auf die Schultern des Vierten zu legen trachtet, wobei ihm aber dieser behilflich sein muss. Der Zweite und Vierte schwimmen, während der Erste am Rücken und der Dritte in der Brustlage flach und gestreckt auf dem Wasser liegen bleiben (Fig. 64).

b) Rückenlage. Es stellen sich mehrere Schwimmer hintereinander auf und treten Wasser. Der Erste legt

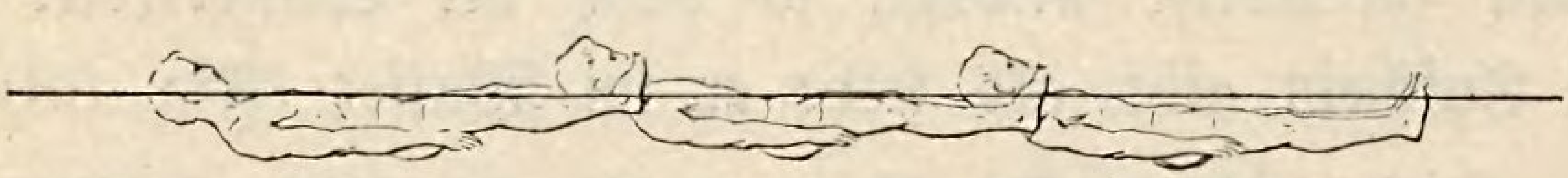


Fig. 65.

sich zuerst auf den Rücken, gibt, sobald der Zweite die Rückenlage angenommen hat, seine Füße auf die Schultern des Zweiten und hält sich mit seinen Füßen an dem

Kinn des Zweiten fest. Die übrigen Schwimmer nehmen dieselbe Lage an (Fig. 65).

Je mehr gute Schwimmer sich bei dieser Übung betheiligen, desto schöner fällt sie aus.

Einzelne Zweige der Schwimmkunst.

1. Wassertreten.

Das Wassertreten ist eine Übung, die aus der Brust- und Rückenschwimmlage ihre Bewegung nimmt, und bezweckt die Erhaltung des Körpers auf einer Stelle.

Der Körper muss bei dieser Übung immer eine sitzende Lage haben.

Das Wassertreten kann auf mehrere Arten ausgeführt werden.

Erste Art. Die Füße vollziehen die einfache Gehbewegung mit stark gehobenen Knien, die Hände kreisen zur Unterstützung vor der Magengegend (Fig. 66, 67).

Zweite Art. Das Stillstehen. Es werden die Arme vor der Brust verschränkt, die Schenkel recht nach auswärts gewendet, auseinandergespreizt und wechselweise schnell im Kreise bewegt, so dass der Wassertreter sich den Anschein gibt, als stehe er im Wasser (Fig. 68).

Dritte Art. Die Arme werden auf die Hüften gelegt, die Beine machen die normalen Bewegungen, jedoch mit geringerem Hinaufziehen der Knie (Fig. 69).

Man kann vermöge dieser Schwimmart bei Flussübersetzungen die Kleider, indem man sie in ein Bündel

zusammenschnürt, auf dem Kopfe tragend, trocken an das andere Ufer bringen.

2. Tauchen.

Tauchen heißt unter die Oberfläche des Wassers hinabgehen, und jeder geübte Schwimmer wird sicherlich



Fig. 66.

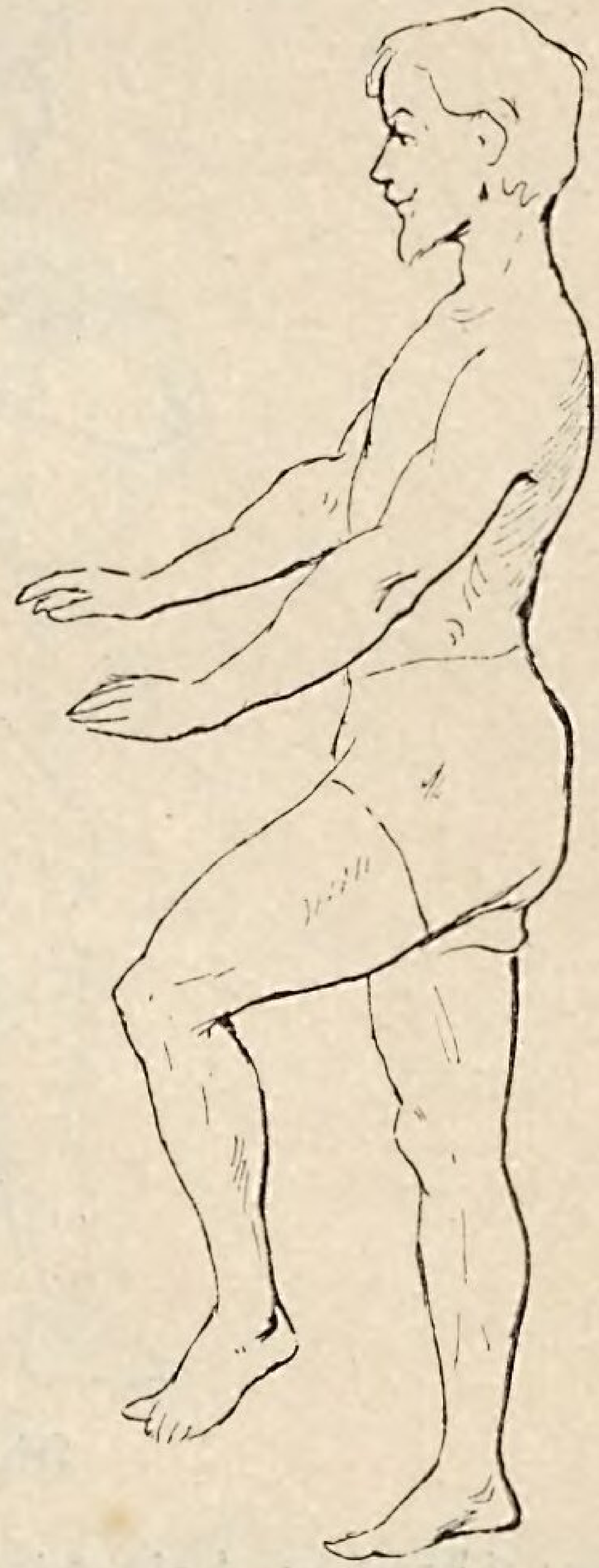


Fig. 67.

seinen Ehrgeiz darein setzen, seine Kunst auch auf die Kenntnis des Tauchens auszudehnen.

Als Vorübung dient das Anhalten des Athems zuerst außerhalb des Wassers. Hiebei wird nach einem

tiefen Athemzuge die Luft so lange in der Lunge gehalten, bis Beklemmung eintritt, und dann langsam in kleinen Partien ausgeathmet. — Hat nun ein Schwimmer auf dem Lande durch die Übung ein bestimmtes Zeitmaß im Athemeinhalten erreicht, so darf er sich nicht der



Fig. 68.

Illusion hingeben, dass dies auch im Wasser leicht ausführbar ist.

Der Druck des Wassers gegen alle Theile des Körpers, insbesondere gegen den Brustkorb, ist ein gewaltiger und erschwert das Athemeinhalten sehr. Dasselbe muss somit auch im Wasser geübt werden.

Man unterscheidet:

1. das Flachtauchen,
2. das Grundtauchen.

1. Das Flachtauchen. Hiebei trachtet man so unter dem Wasser zu schwimmen, dass man weder auf

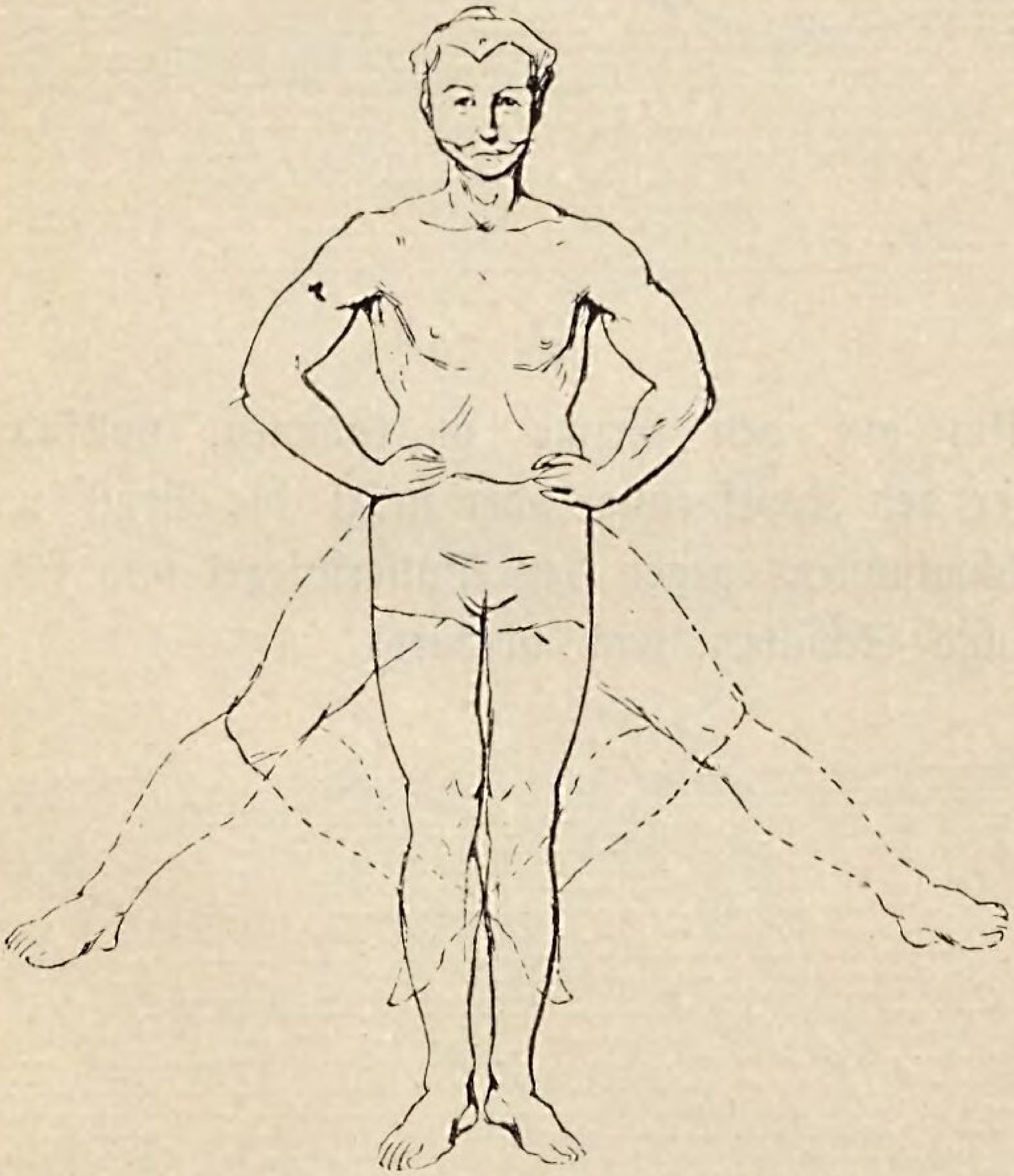


Fig. 69.

den Grund kommt, noch auf der Oberfläche des Wassers erscheint (Fig. 70).

Die Augen sind auch im Wasser zu öffnen, um die Richtung zu behalten, in der man sich bewegen will.

2. Das Grundtauchen. Der Schwimmer muss trachten, rasch auf den Grund zu kommen, und sobald er

unter Wasser gelangt, die Augen offen halten, um etwaige Gegenstände schnell zu finden und ans Tageslicht bringen zu können.

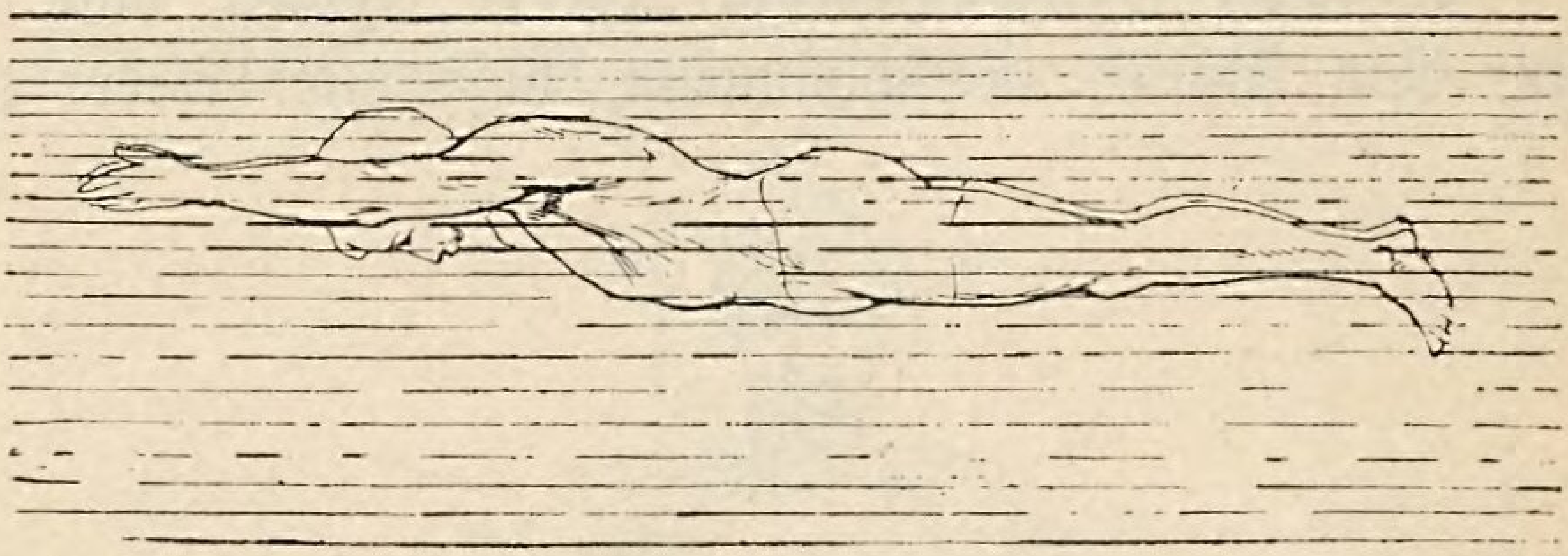


Fig. 70.

Um auf den Grund zu kommen, vollführt der Taucher den Kopfsprung oder neigt die Brust während des Schwimmens gegen den Wasserspiegel und fährt mit Kopf und Schultern nach abwärts.

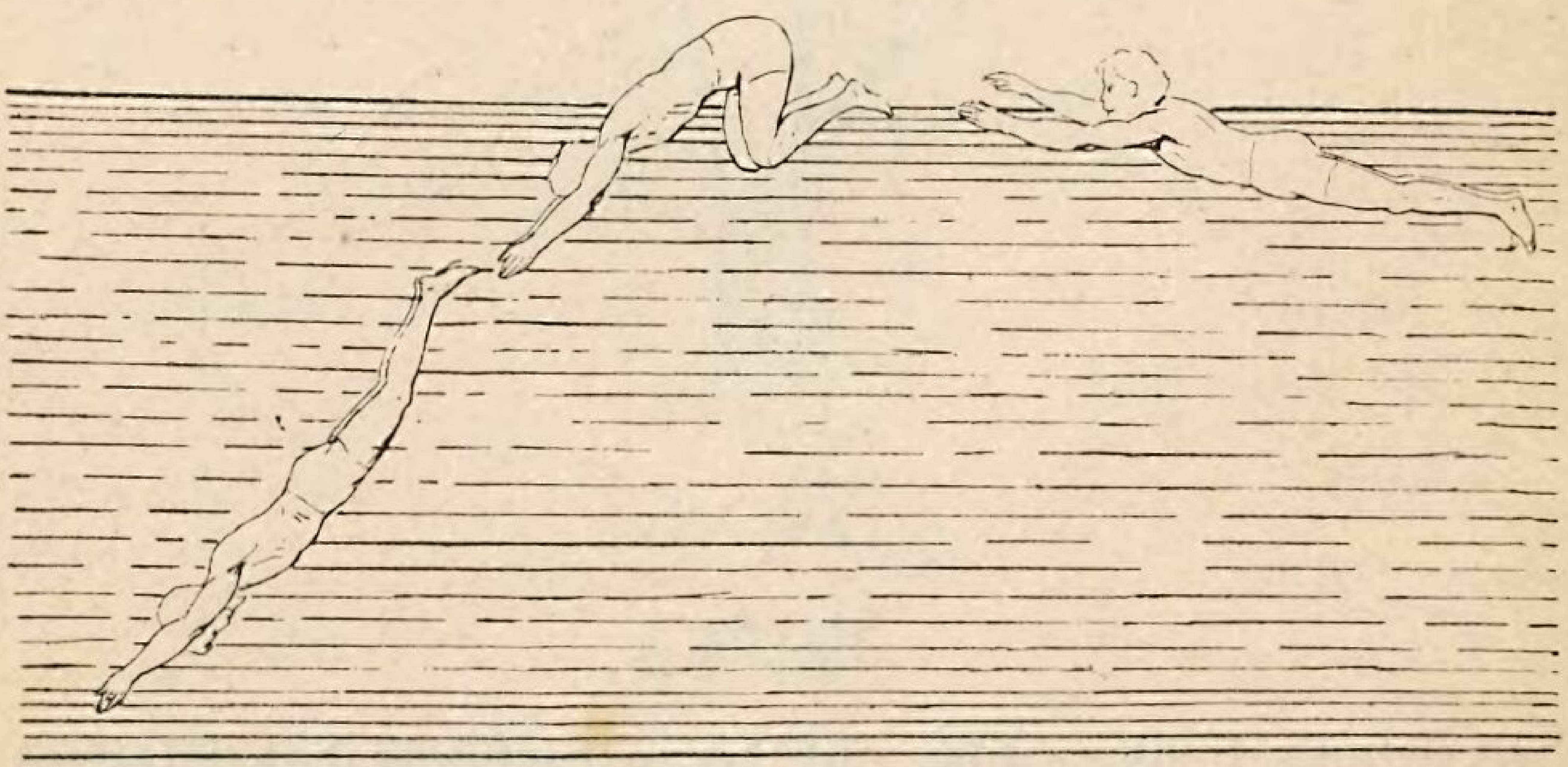


Fig. 71.

Bei dieser Bewegung bahnen die Arme dem Kopfe gleichsam den Weg, während gleichzeitig die Füße gegen das obere Wasser drücken, wodurch der Körper schief nach abwärts gelangt (Fig. 71).

Auf den Grund des Wassers zu kommen ist nicht leicht und es gibt Schwimmer, die bei Anwendung aller Kräfte dazu nicht imstande sind.

Die sicherste Art, auf einen zum Ziele genommenen Punkt des Wassergrundes zu gelangen, ist die, indem man eine den Grund erreichende Stange in das Wasser hinabläſst, dieselbe auf die zu erreichende Stelle fixiert und von einem Zweiten festhalten läſst.

An der Stange lasse man sich auf den Boden hinab und, auf den Grund gelangt, halte man sie mit der einen Hand fest, mit der anderen suche man im Kreise den Boden ab.

Um vom Grunde des Bassins schnell an die Oberfläche emporzukommen, beuge man die Knie, halte die Arme nach oben und stoße, die Beine streckend, schnell und fest ab.

In dieser gestreckten Haltung verharre man, ohne sich zu bewegen, so lange, bis man auf der Oberfläche des Wassers angelangt ist (Fig. 72).

Durch dieses Abstoßen kommt man bedeutend schneller in die Höhe als durch Schwimmen.

Für die Übung, ins Wasser geworfene Gegenstände heraufzuholen, ist es empfehlenswerth, auch schwerere Gegenstände, z. B. Kugeln, große Steine ꝛc., zu verwenden, um den sich Übenden an das schwere Emporheben zu gewöhnen.

Beim Heraufholen von Gegenständen hilft das Wasser mit. Über den Wasserspiegel gehoben, erscheinen sie schwerer, da das Wasser nicht mitträgt. Auf welche Weise die

Gegenstände gefaßt und gehoben werden, zeigt nachstehende Fig. 72.

Das Tauchen bildet einen sehr wichtigen Zweig der Schwimmkunst, da es in ernsten Fällen, wo es sich um

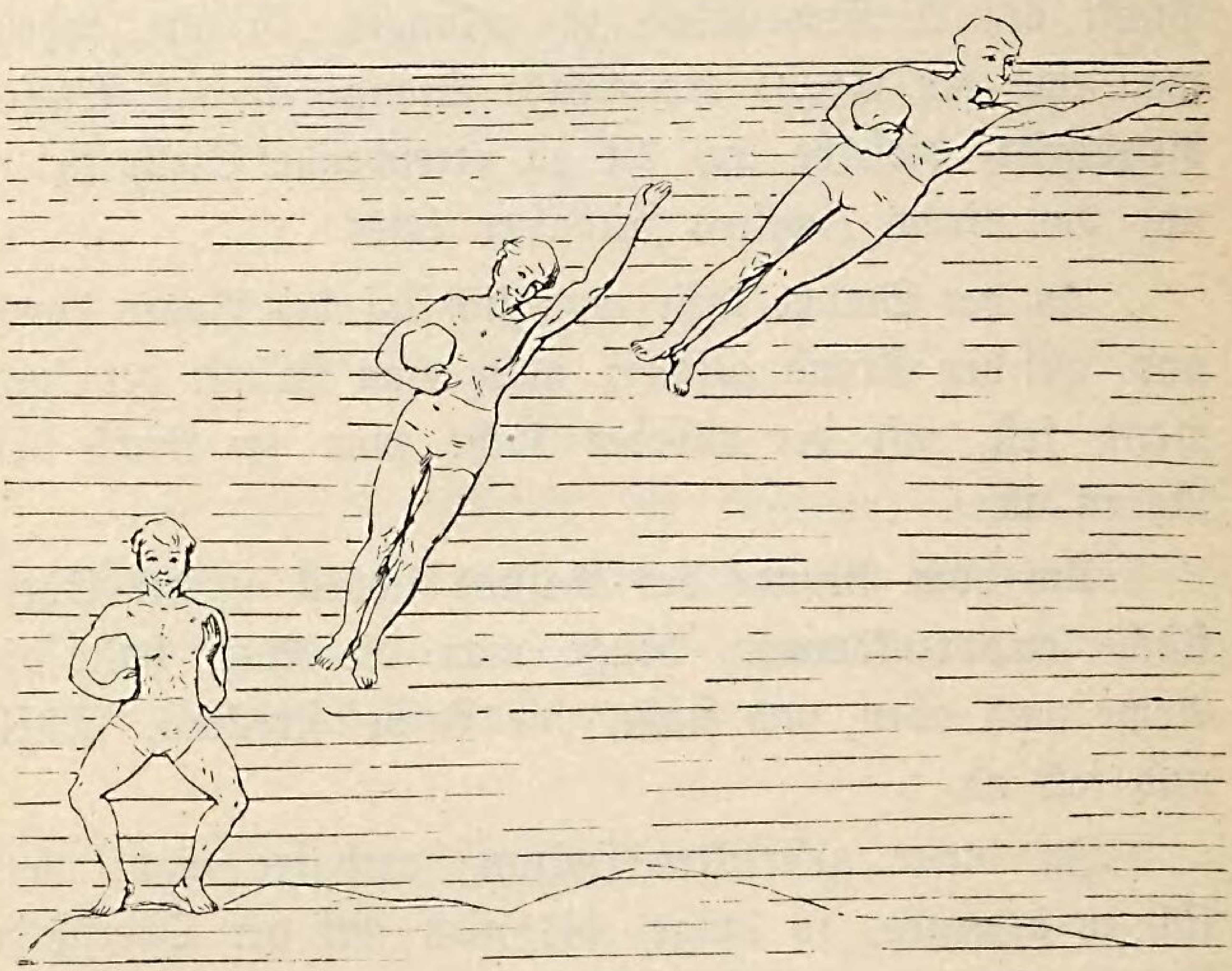


Fig. 72.

Rettung von Menschenleben handelt, sehr nützlich ist, und es soll deshalb oft geübt werden. Für den Lehrer ist das Tauchen eine absolute Nothwendigkeit.

3. Das Schwimmen mit gebundenen Händen und Füßen.

Diese Schwimmart ist sehr anstrengend und nur gute Schwimmer können sich dieselbe aneignen. Der Lehrer läßt den Schüler auf eine Stiege setzen, bindet ihm die Handwurzel- und Fußgelenke mittelst eines breiten Bandes und führt ihn an der gespannten Leine.

Hat der Schüler die Normalstellung angenommen, so werden auf das Commando »Eins!« die Arme gebeugt und gleichzeitig die Füße gegen die Brust angezogen.

Auf das Commando »Zwei!« werden gleichzeitig Arme und Füße gestreckt, wodurch der Stoß erfolgt. Dies muss eine Zeit lang geübt werden. Mit zunehmender Fertigkeit lässt der Lehrer die Leine los, der Schüler muss dann frei, d. h. ohne Unterstützung, schwimmen, wobei ihn der Lehrer mit einer Stange zu begleiten hat.

4. Das Schwimmen in der Kleidung.

Man kommt leicht in die Lage, einem in Wassergefahr befindlichen Menschen in Kleidung beizuspringen, und Soldaten sind oft gezwungen, in voller Kleidung einen Fluss zu durchschwimmen.

Es soll daher das Schwimmen in Kleidung öfters geübt werden. Zu diesem Zwecke wird der Freischwimmer successive zuerst mit der Beschuhung und den Hosen und zuletzt mit der ganzen Kleidung belastet, wobei ihn der Lehrer während des Schwimmens mit der Stange begleitet.

Anfangs wird diese Übung dem Schwimmer beschwerlich fallen, da nicht nur durch die Kleidung allein, sondern namentlich auch durch das Ankleben derselben an den Körper die freie Bewegung gehemmt wird.

5. Rettungsversuche Ertrinkender.

Es gehört dazu Geistesgegenwart, Muth, Kaltblütigkeit und Geschicklichkeit, und der Gedanke an die eigene Lebensgefahr muss vollständig zurücktreten.

Das menschliche Pflichtgefühl muss vorherrschen, der Muth und das Vertrauen auf die eigene Kraft müssen den Versuch unterstützen.

Die vorerwähnten Eigenschaften soll ein jeder Schwimmlehrer besitzen und durch Belehrung und Beispiel dem Schüler voranleuchten. Es ist seine Pflicht, dem ertrinkenden oder sonst in Wassergefahr befindlichen Menschen beizuspringen.

Er hat den Beweis zu liefern, dass er nicht allein zu lehren, sondern das Gelehrte auch trefflich anzuwenden versteht. Selbst im Falle, dass ihm die versuchte Rettung nicht gelingt, hat er doch das lohnende und beruhigende Bewusstsein, alles Mögliche gethan zu haben, ein Menschenleben zu erhalten.

Die wichtigsten Fingerzeige, die sich geben lassen, wären folgende:

1. Der Schwimmer gehe mit der größten Überlegung und Ruhe, aber natürlich schnell ans Werk.

Er werfe, wenn noch Zeit ist, Rock und Stiefeln ab. Ist der Ertrinkende weit vom Ufer entfernt, so mache der Rettende den flachen Kopfsprung, schwimme so weit, bis er etwa 1 m von dem Verunglückten entfernt ist, trete Wasser, suche von rückwärts mit der rechten Hand dessen linken Oberarm zu umfassen und schwimme nun mit einer Hand und mit den Füßen dem Ufer zu.

Sollte der Ertrinkende viel Kraft besitzen und wiederholte Versuche machen, sich anzuklammern, so ist das beste Mittel dagegen, sich mit ihm unterzutauchen, um seine Kraft zu schwächen.

Sollte der Rettende indessen nicht die nöthige Vorsicht gebraucht haben, so dass der Andere ihn umklammert hat, so muss er an seine eigene Rettung denken, da sonst Beide ertrinken würden.

Kann man sich auf der Oberfläche von ihm nicht losreißen, so hole man tief Athem, tauche schnell mit ihm unter und hebe ihn hoch; da jeder Ertrinkende nach oben zu kommen sucht, wird er loslassen.

2. Sollte der Unfall in einer Schwimmanstalt passieren, so halte man dem Ertrinkenden eine Stange hin, welche in einer solchen Anstalt stets an den Seiten des Bassins vorhanden ist. Der in Gefahr Schwebende wird sich sofort daran festhalten, so dass man ihn ans Ufer ziehen kann.

3. Sind bei der Rettung Mehrere betheiligt, so kann dieselbe leichter stattfinden, indem ein Jeder den Verunglückten unter einem Arme erfasst und man ihn so schwimmend ans Land schafft.

Besondere Kraft erfordert es, einen Ermattenden, wenn derselbe Hände und Füße sinken läßt, rückwärts oder unter einem Arme zu fassen und wassertretend weiter zu befördern.

Einen Laien oder Nichtschwimmer aus der Gefahr des Ertrinkens zu retten, braucht es all des durch Nächstenliebe beseelten Muthes und der Selbstaufopferung, deren wahrhaft edle Seelen fähig sind.

Denn ein solcher Unglücklicher hindert den Retter in seinen zweckmäßigen Wendungen und Bewegungen, bürdet demselben durch seine das ganze Gewicht auf einen Punkt werfende Stellung eine bedeutende Last auf,

faſst ihn oft krampfhaft in der Todesangst an Theilen, die er, der Rettende, nothwendig zum Handeln frei haben muſs, macht ihn bei der ungeheuren Anstrengung seiner Kräfte bald ermatten und zieht ihn dann mit sich in das Verderben, wie es genug traurige Beispiele schon bewiesen haben.

Zur Wiederbelebung Ertrunkener.

Wenn man einen Menschen aus dem Wasser gezogen hat und man zufolge der Zeitdauer, welche der Ertrunkene unter Wasser zugebracht hat oder aus sonstigen Erscheinungen allen Grund zur Annahme hat, daſs man einen Scheintodten vor sich habe, so ist die nächste Aufgabe, die noch vorhandenen Reflexe zur Auslösung von Respirationen zu benützen.

In solchen Fällen wendet man folgendes Verfahren an:

1. Man bringt den Unglücklichen in eine horizontale Lage, den Kopf jedoch etwas erhöht, so daſs das Wasser herausfließt, frottiert ihn auf der Brust, in den Weichen, auf den Fußsohlen, wasche ihn mit Essig, Wein, Brantwein und blase ihm Luft mit einem etwa vorhandenen Blasebalg ein.

2. Verfahren, von Marshall Hall und Sylvester empfohlen, welches in der Hauptsache darin besteht, daſs man in rhythmischer Weise die Basis des Brustkorbes zusammendrückt und zu gleicher Zeit die Arme abwech-

selnd gegen den Kopf des Scheintodten hebt und sofort wieder senkt.

3. Verfahren von Professor Laborde.

In der Pariser Akademie der Medicin hat Professor »Laborde« am 5. Juli 1892 ein noch viel einfacheres Verfahren mitgetheilt, welches sich angeblich bei zwei Ertrunkenen auf das beste bewährt hat.

Es besteht darin, dass man mit den mit einem Tuche umwickelten Fingern die Zunge des Scheintodten fasst und mit derselben einige energische Bewegungen nach vor- und rückwärts macht, wobei namentlich ein Zug auf die Zungenbasis ausgeübt wird.

Das wiederholt man einigemal und nun stellt sich ein inspiratorisches Schlucken ein, sodann öfteres Erbrechen vom verschluckten Wasser und die Athmung ist sofort im Gange.

Laborde glaubt, dass er durch dieses Manöver auf das rascheste die Athmung eines solchen Scheintodten wieder herstellt; er berichtet sogar, dass in einem seiner Fälle künstliche Athmung in herkömmlicher Weise eine Stunde lang vergebens eingeleitet wurde, worauf erst durch sein Verfahren die Rettung des Menschen erzielt wurde.

Laborde fügt zum Schlusse bei, dass diese Hervorziehungen der Zunge ebenfalls rhythmisch vorgenommen werden mögen.

Man wird also in Zukunft gut thun, auch dieses Verfahren bei Ertrunkenen in Anwendung zu bringen, ohne dabei aber der bisher geübten Methoden, zumal der Einleitung der künstlichen Athmung, zu vergessen, da

eine combinierte Anwendung mehrerer Verfahren um so sicherer zum Ziele führen dürfte.

Die Belebungsversuche müssen unverdrossen (wenn es nöthig ist, stundenlang) fortgesetzt und dürfen nicht eher eingestellt werden, bis zunehmende Kälte und Blässe des Körpers den eingetretenen Tod andeuten.

Vierter Abschnitt.

Wassergymnastik.

Die verschiedenen Sprungarten.

Zur Schwimmkunst gehören auch die Sprungübungen. Obwohl es seine Schwierigkeit hat, muss man doch auf Leistungsfähigkeit in denselben zu wirken suchen.

Die verschiedenen Arten Sprünge dienen als Hauptmittel zur Erhaltung der Geistesgegenwart, ferner zur Gelenkigmachung des Rückgrades, wirken frottierend auf das Hautsystem, üben und stärken Hände und Füße, machen den Körper geschmeidig und gewähren überhaupt, regelrecht und mit Grazie ausgeführt, durch das Wellenspiel der Glieder dem Zuseher einen ästhetischen Genuss.

Sie müssen aber mit Maß und Ziel, nicht Schlag auf Schlag, dem Zuseher vor Augen gebracht werden.

Die Sprungübungen, die sowohl vor-, als auch rückwärts vom Stand- oder Schwungbrette, der Barrière oder von den Stockwerken ausgeführt werden, zerfallen in folgende Arten:

I. Fußsprünge.

A. Von der Stelle.

1. Der gewöhnliche Fußsprung vor- und rückwärts.

Bei der ersten Abrichtung im Wasser wurde der gewöhnliche Fußsprung nach vorwärts in seiner Ausführung beschrieben, es erübrigt also nur noch, den gewöhnlichen Fußsprung nach rückwärts zu skizzieren.

Soll der Fußsprung nach rückwärts geschehen, so hat sich der Schüler mit dem Rücken gegen den Wasserspiegel so zu stellen, dass die Fersen etwas über die Kante des Brettes kommen, worauf er sich, um ins Wasser zu gelangen, mit einem Fuß nach rückwärts abstößt.

Das feste Anschließen der Hände an den Körper und Geschlossenhalten der Füße muss besonders beachtet werden (Fig. 73).

2. Der Wende-Fußsprung.

Bei dem Wende-Fußsprung stellt sich der Schüler wie zum gewöhnlichen Fußsprung an die Kante des Brettes und schwingt sich beim Abschnellen vom Brette derart um seine eigene Achse, dass er im Momente, wo er das Wasser berühren soll, die Drehung um sich selbst vollendet haben und wie beim gewöhnlichen Fußsprung ins Wasser fallen muss.

3. Der Matrosensprung.

Nach dem Absprunge vom Sprungbrette nach vorwärts werden die Beine hinaufgezogen und mit den Armen umfasst (Fig. 74).

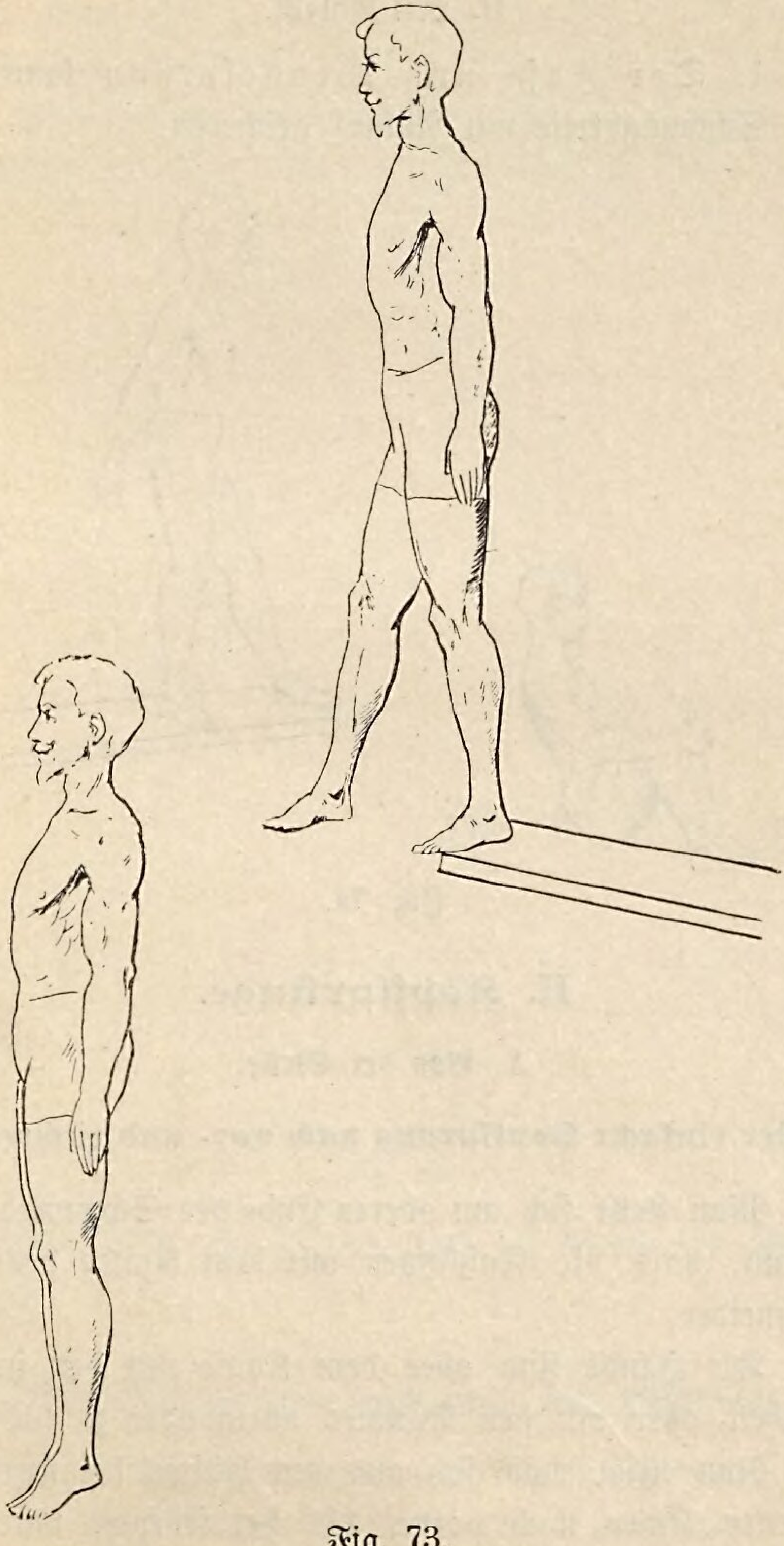


Fig. 73.

B. Mit Anlauf.

1. Der Fuß- und Wendesprung kann auch vom Schwungbrette mit Anlauf geschehen.

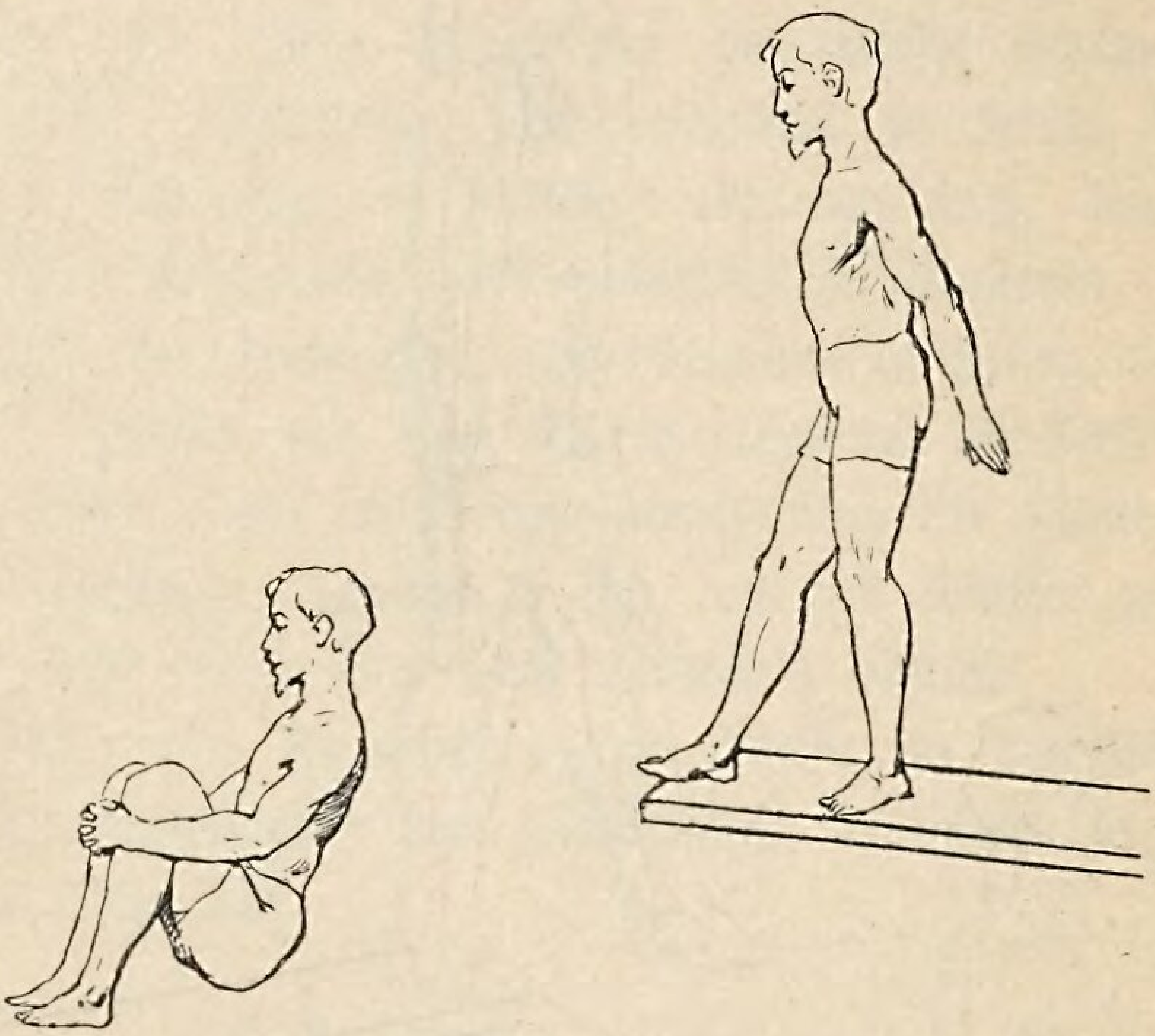


Fig. 74.

II. Kopfsprünge.

A. Von der Stelle.

1. Der einfache Kopfsprung nach vor- und rückwärts.

Man stelle sich am oberen Ende des Schwungbrettes so auf, dass die Fußspitzen mit dem Rande desselben abschneiden.

Die Hände sind ober dem Kopfe mit den inneren Flächen oder mit den Daumen aneinander zu schließen.

Nun neigt man sich aus den Hüften bei straff gehaltenen Knien nach vorne, bis der Körper, unterstützt

durch einen leichten Abstoß der Fußballen, in das Wasser stürzt (Fig. 75).

Soll derselbe nach rückwärts geschehen, so hat sich der Springer mit dem Rücken gegen den Wasserspiegel so

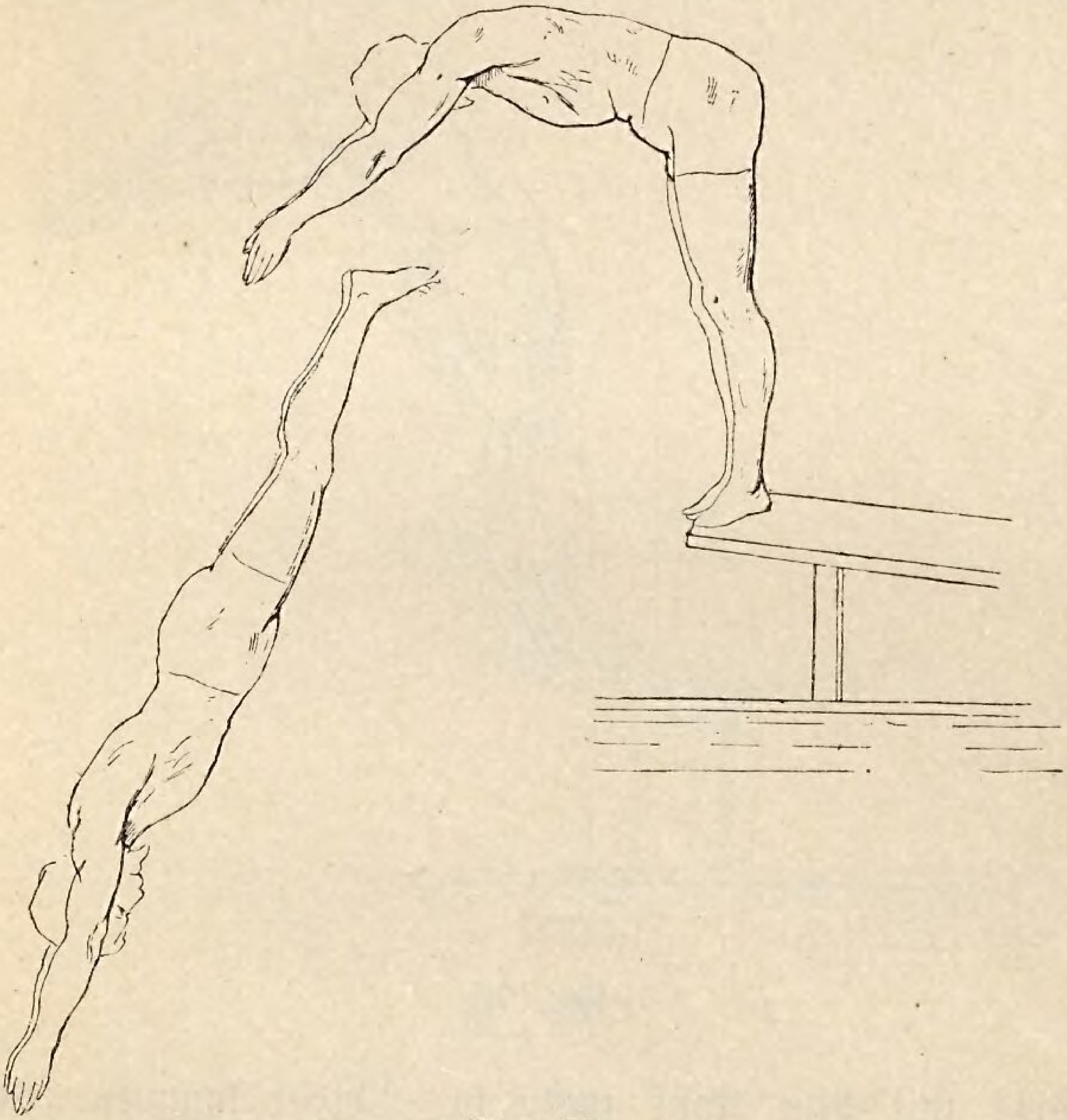


Fig. 75.

zu stellen, daſs die Fersen über die Kante des Brettes vorragen.

2. Der Opfersprung nach vor- und rückwärts.

Man stelle sich am vorderen Ende des Brettes so auf, daſs die Fersen über die Kante etwas vorragen, indem

der Rücken dem Wasser zugekehrt ist, bringe während des Abstoßes die Arme gestreckt über den Kopf, so dass sie an den Ohren anliegen und die inneren Handflächen nach vorne gerichtet sind. Hierauf beuge man sich ganz langsam rückwärts. Man wird das Gleichgewicht verlieren und rück-

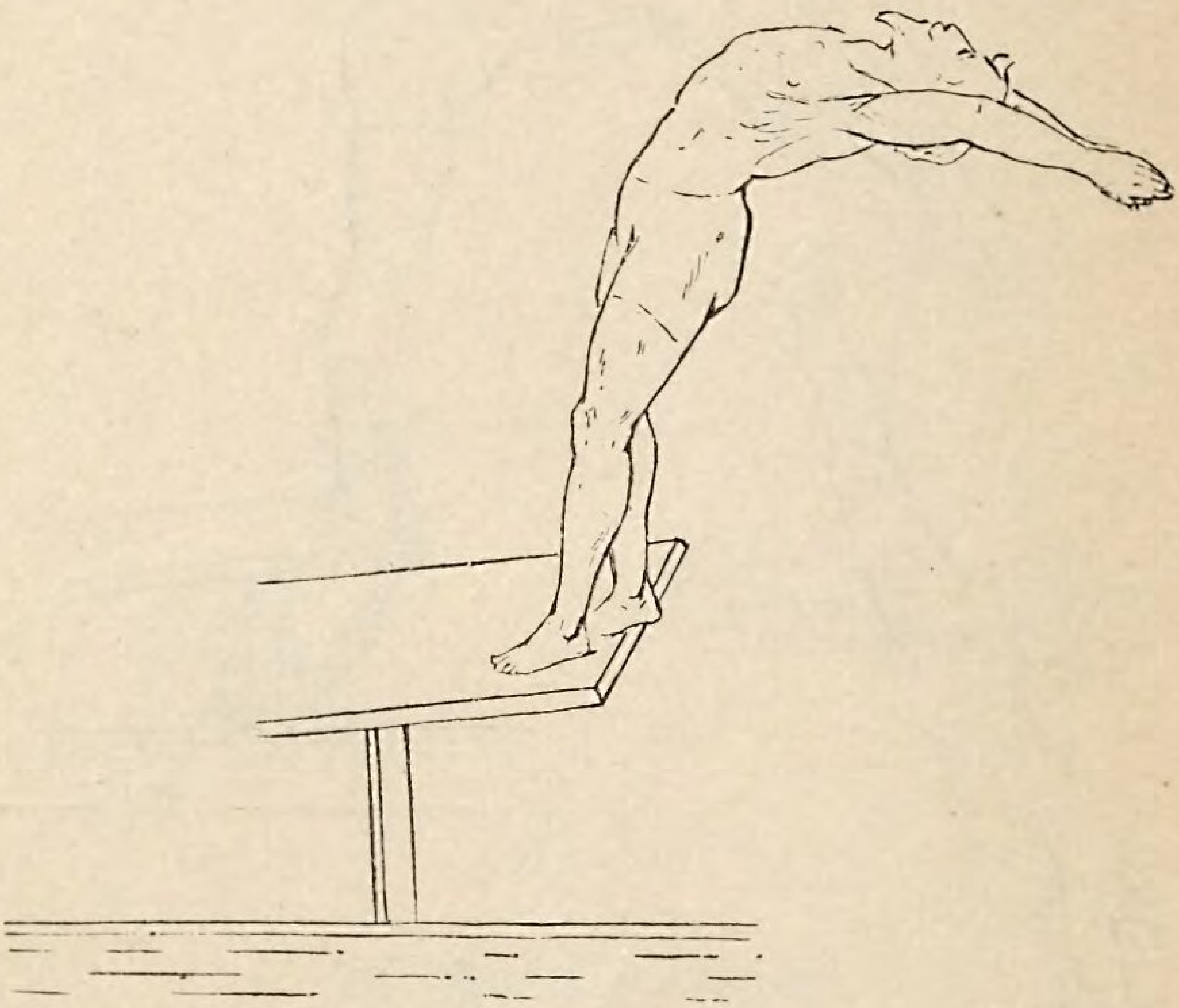


Fig. 76.

wärts mit dem Kopf zuerst ins Wasser kommen. Im letzten Moment des Fallens muss mit den Füßen abgestoßen werden. Die Haltung des Körpers bleibt nach dem Absprung gebogen (Fig. 76).

Nach vorwärts wird dieser Sprung so wie der einfache Kopfsprung ausgeführt.

Die Hände sind aber an die Schenkel angeschlossen (Fig. 73).

3. Der Knödelsprung nach vor- und rückwärts.

Man setze sich mit gekreuzten Beinen auf das Sprungbrettende derart, dass die Fußspitzen etwas über die

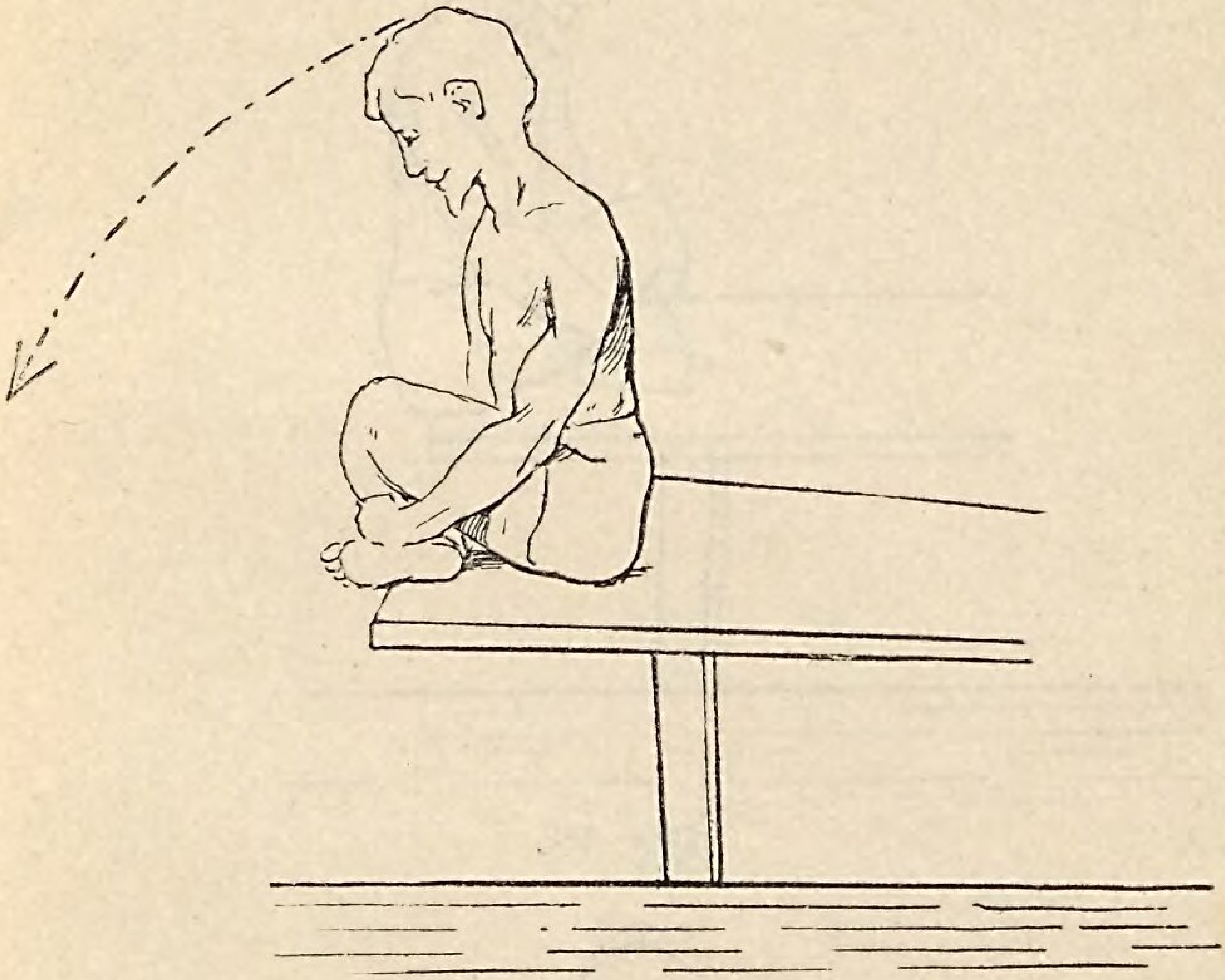


Fig. 77.

Kante vorstehen, ergreife mit den Händen die entgegengesetzten Fußgelenke und neige sich in dieser Stellung so weit nach vorne, bis man sich in das Wasser überschlägt (Fig. 77, 79).

Ähnlich geschieht dieser Sprung auch nach rückwärts (Fig. 78, 79).

Unterhaltend ist es, wenn mehrere geübte Schwimmer nach einander ins Wasser springen; nicht geübte ver-

lieren gewöhnlich die richtige Haltung, und gewährt dies einen komischen Anblick.

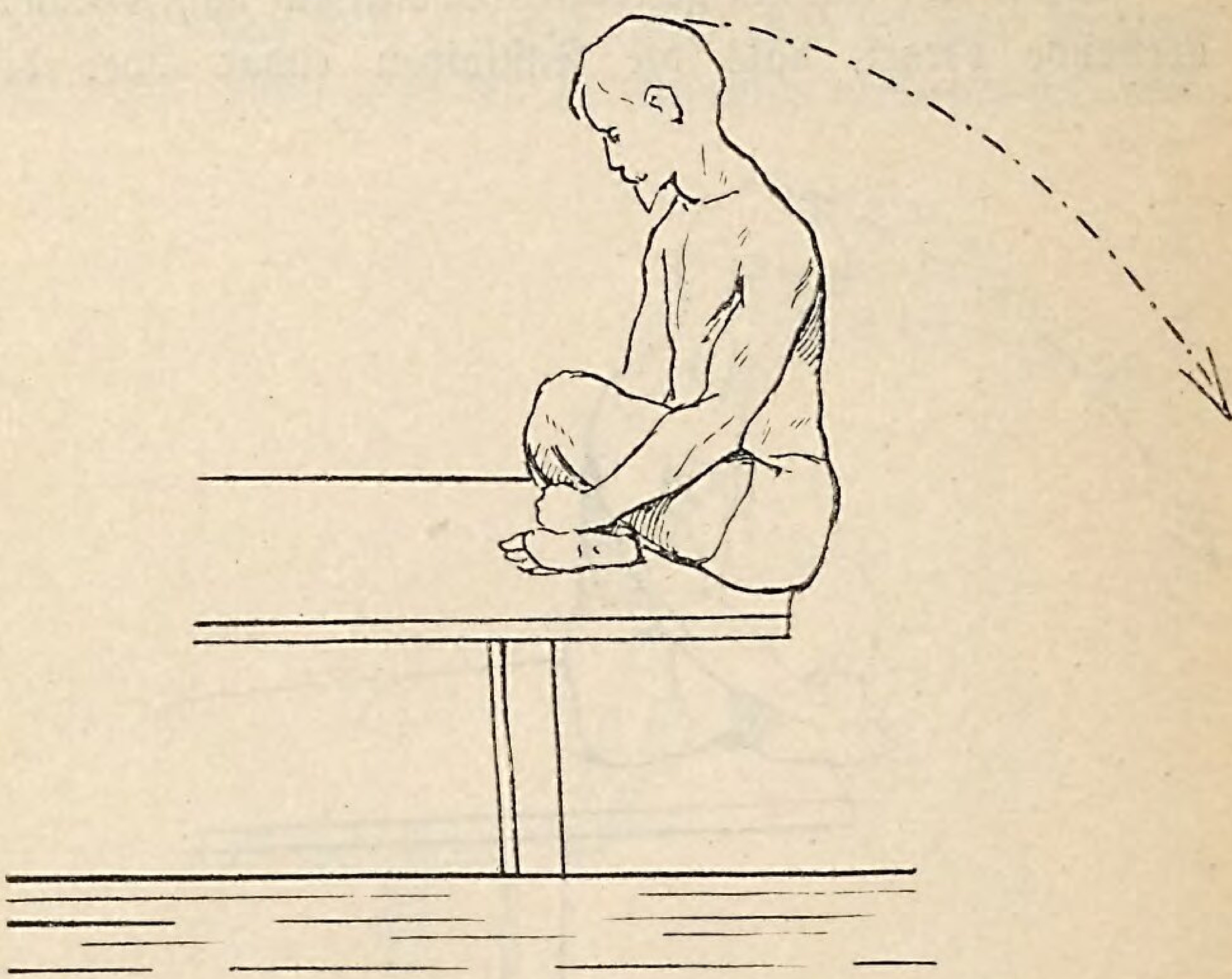


Fig. 78.



Fig. 79.

4. Der Kopfsprung seitwärts, Schwert-, Flanken-, Jägersprung genannt.

Derselbe kann sowohl rechts als auch links stattfinden. Der Springer stelle sich am vorderen Ende des

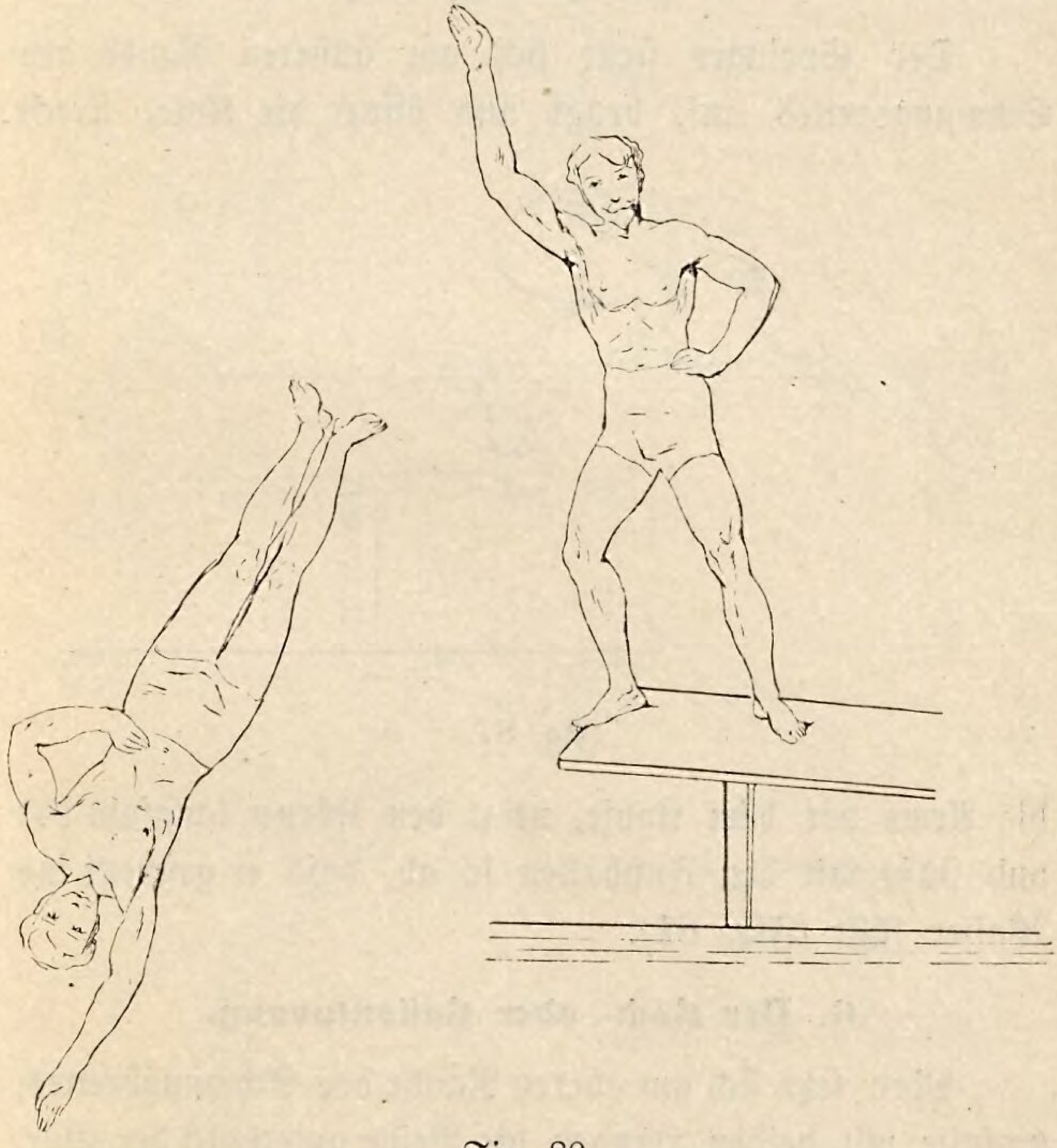


Fig. 80.

Schwungbrettes so auf, daß die rechte oder linke Seite des Körpers dem Wasser zugekehrt ist. Die Hand, welche zum Wasser steht, wird über den Kopf gehoben, während die andere auf der Hüfte ruht oder an dem Schenkel

angeschlossen ist. Der vordere Fuß wird gebeugt, der hintere gestreckt und mit dem vorwärts befindlichen Fuße abgestoßen, wobei der Körper gestreckt ins Wasser fällt (Fig. 80).

5. Der Froschsprung.

Der Springer stellt sich am äußeren Rande des Schwungbrettes auf, beugt und öffnet die Knie, streckt

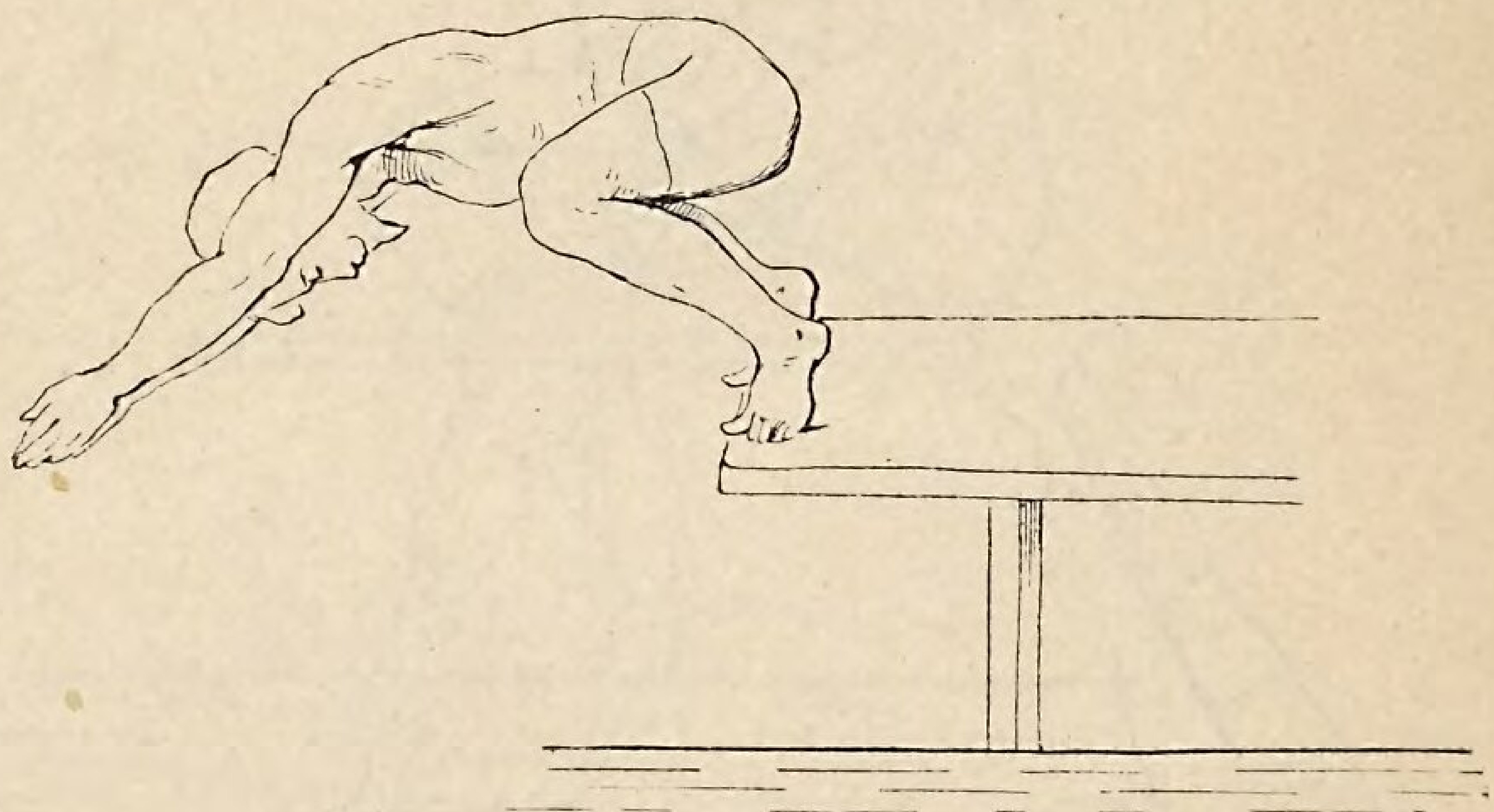


Fig. 81.

die Arme vor dem Kopfe, neigt den Körper langsam vor und stößt mit den Fußballen so ab, dass er gestreckt ins Wasser fällt (Fig. 81).

6. Der Bock- oder Ballonsprung.

Man setze sich am oberen Rande des Schwungbrettes, umfasse mit beiden Händen die Beine unterhalb der Knie, neige den Körper vor und falle per Kopf ins Wasser (Fig. 82).

7. Der Schustersprung.

Der Schüler stellt sich am äußeren Rande des Schwungbrettes mit hochgehobenen Armen auf, öffnet die

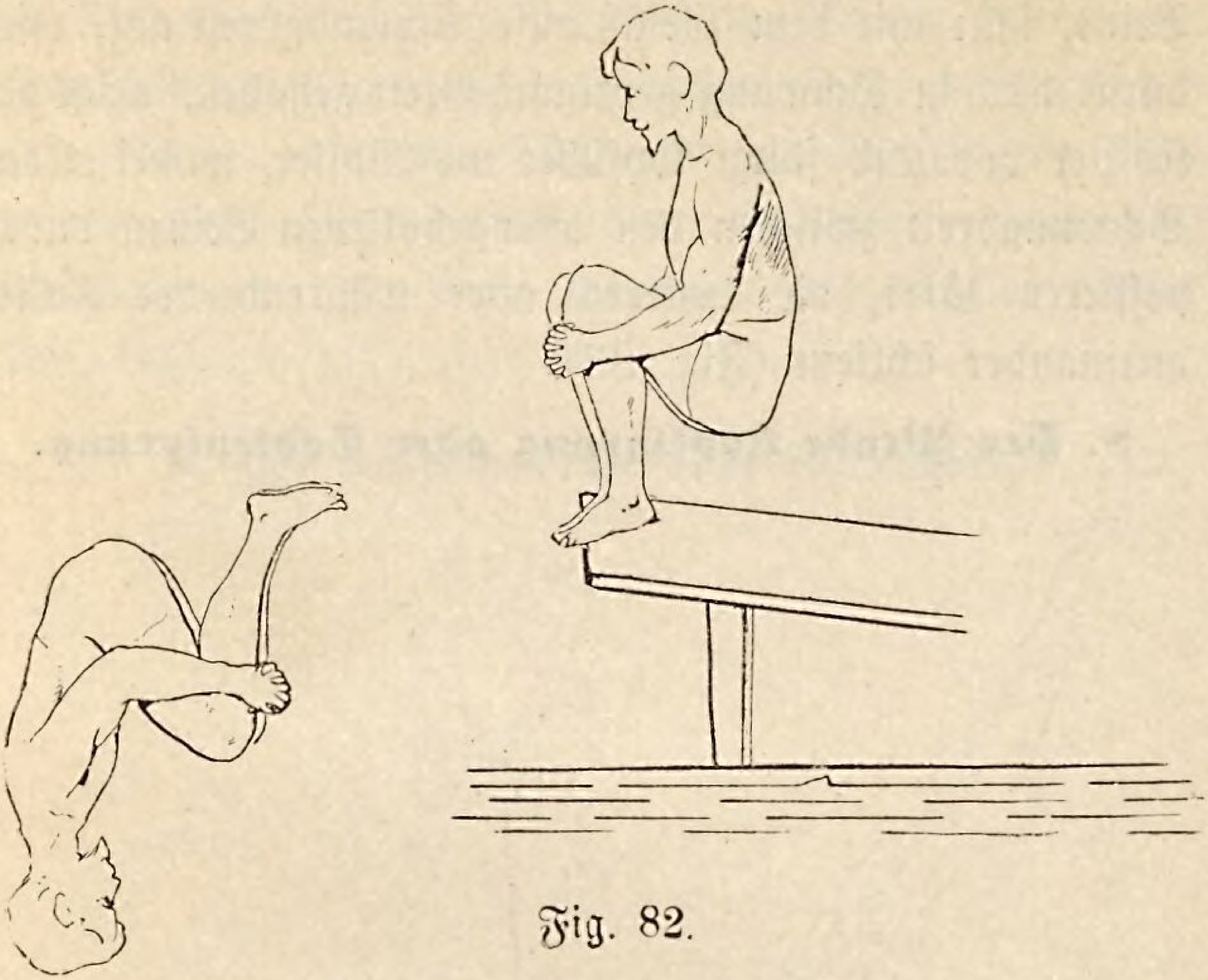


Fig. 82.

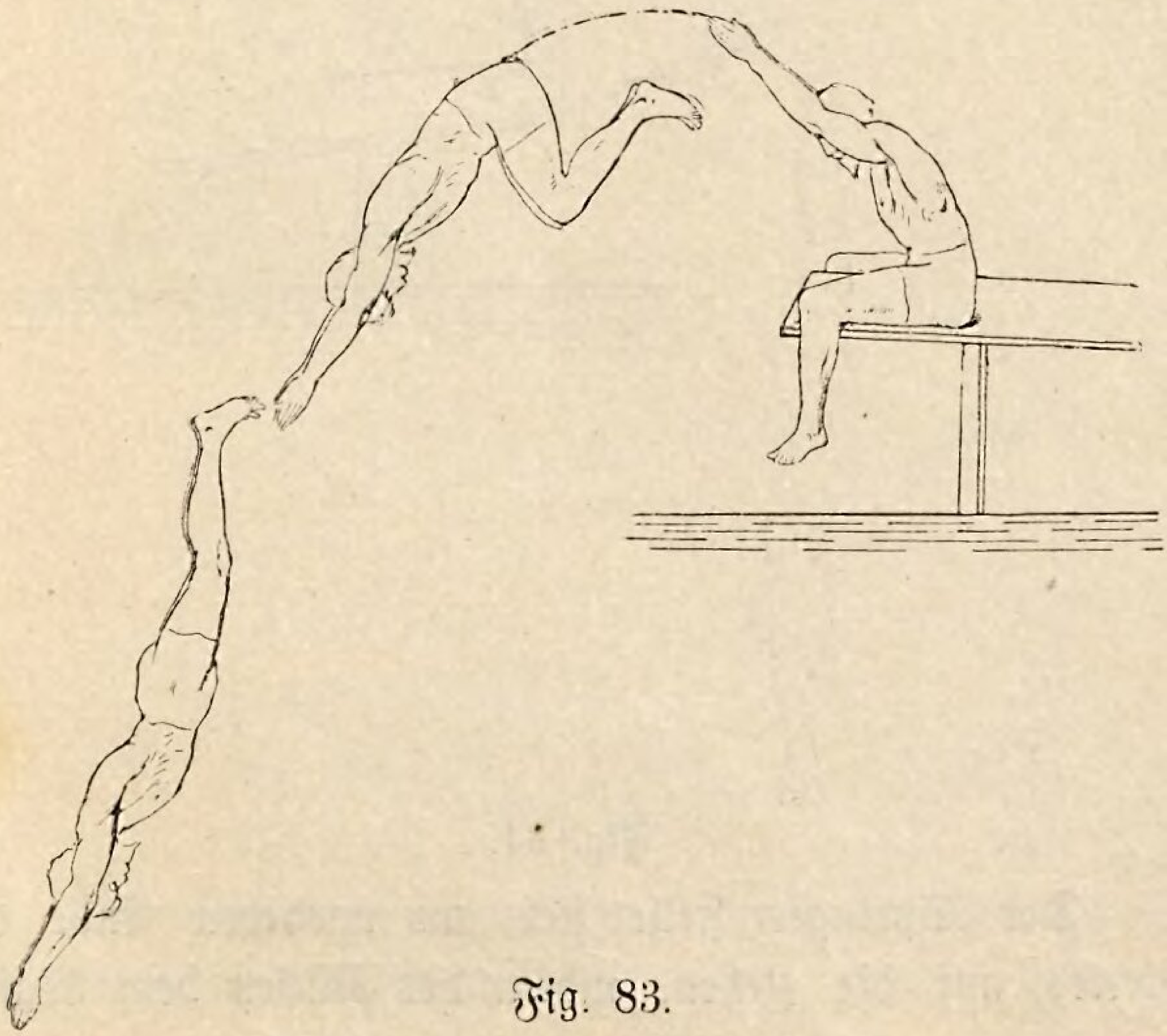


Fig. 83.

Beine, fällt mit dem Gesäß aufs Schwungbrett auf, wird durch das in Schwung gebrachte Brett gehoben, neigt den Körper vor und stürzt kopfüber ins Wasser, wobei er das Schwungbrett zwischen den offengehaltenen Beinen durchpassieren läßt, die letzteren aber während des Falles aneinander schließt (Fig. 83).

8. Der Wende-Kopfsprung oder Todtensprung.

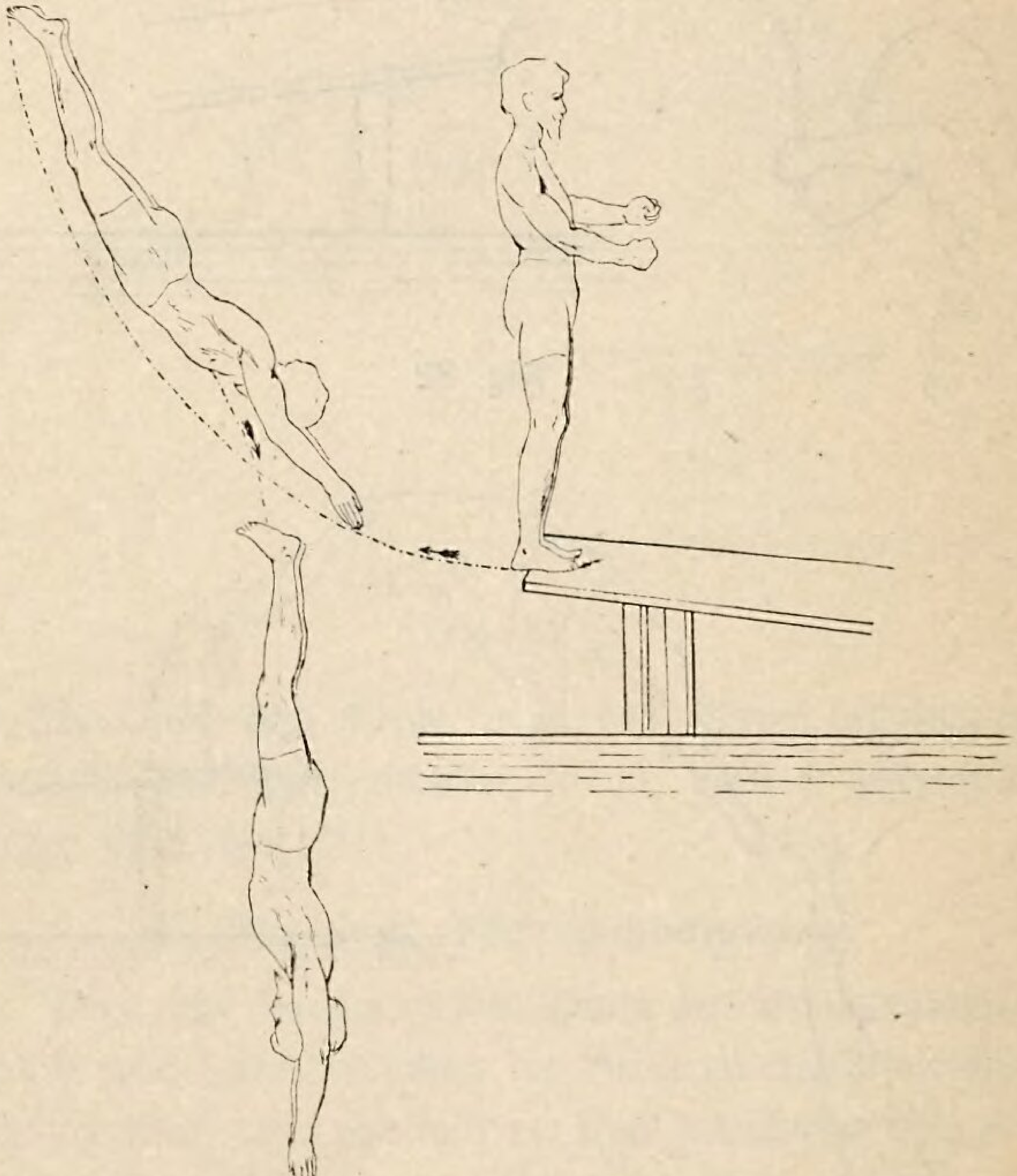


Fig. 84.

Der Springer stelle sich am vorderen Ende des Brettes auf die Zehen, indem der Rücken dem Wasser

zugekehrt ist, und gebe sich mit den Armen und Füßen einen kräftigen Schwung nach rückwärts, so dass er weit vom Brette abkomme. Während des Abspringens biege er den Kopf schnell nach vorne, so dass er mit dem Rücken gegen das Brett gewendet ins Wasser komme (Fig. 84).

9. Der Saltomortale nach rückwärts.

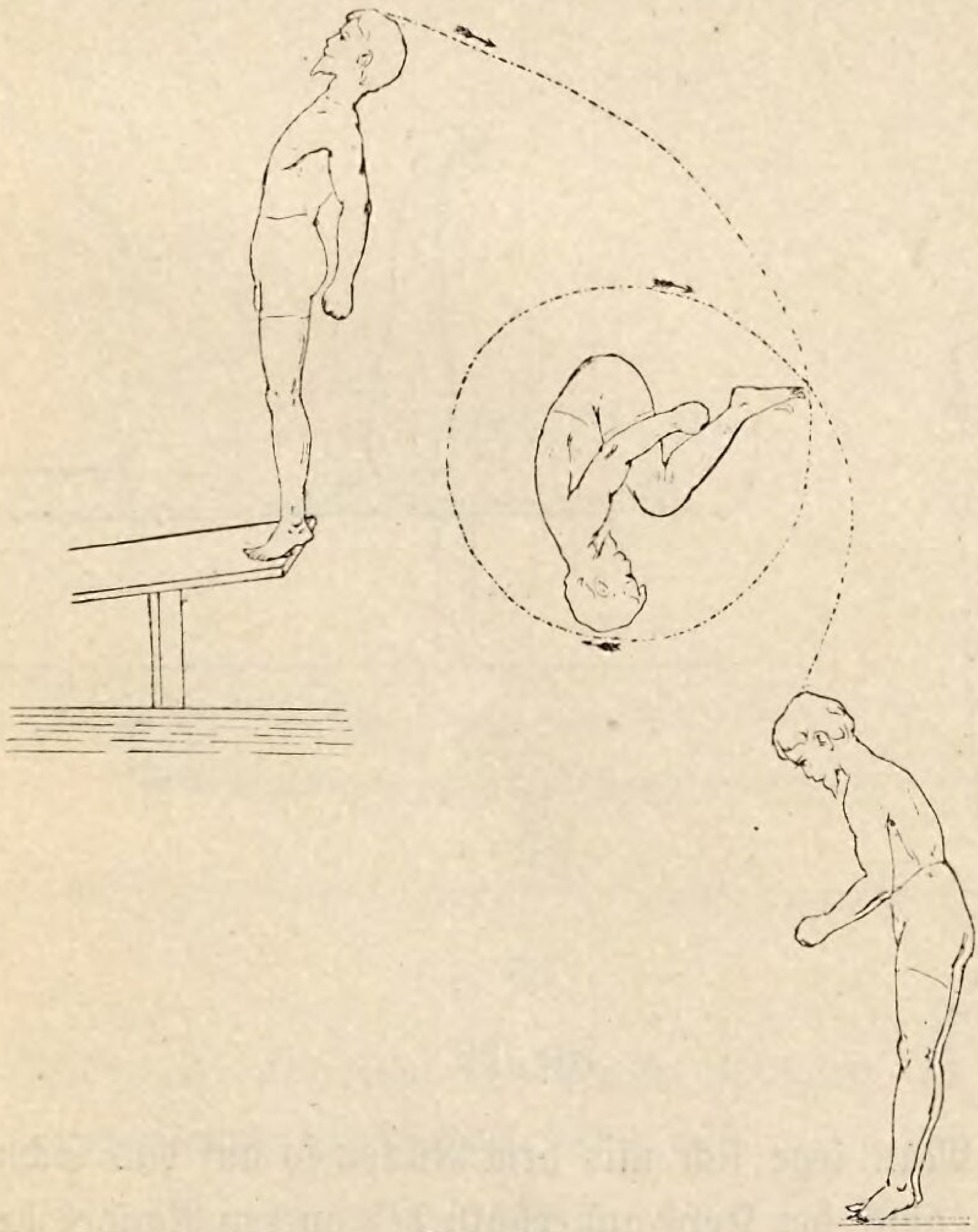


Fig. 85.

Der Saltomortale von der Stelle kann sowohl vor- als auch rückwärts stattfinden.

Bei diesem Sprunge wirft der Springer seine Füße, mit denselben einen ganzen Kreis in der Luft beschreibend, in äußerst schnellem Zuge über den Kopf und gibt seinem Körper, mit beiden Händen vorwärts schlagend, noch einen bedeutenden Impuls, damit die Füße zuerst in das Wasser gerathen und der Körper gestreckt ins Wasser taucht (Fig 85).

10. Das Überschlagen nach rückwärts.

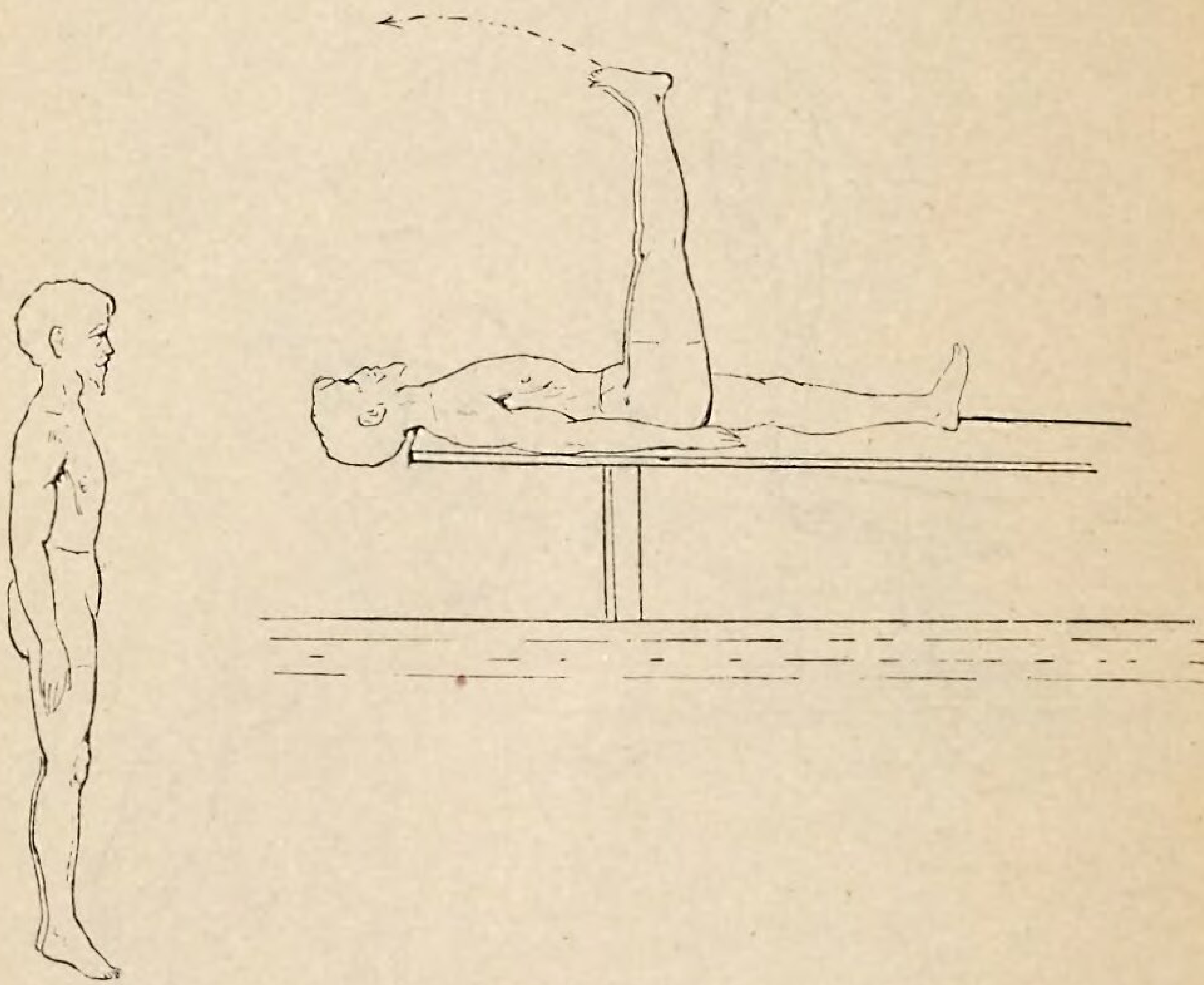


Fig. 86.

Man lege sich mit dem Rücken so auf das Schwungbrett, dass der Kopf außerhalb des oberen Randes hervorstehe, stütze sodann die Handflächen auf das Schwungbrett, hebe die Füße und überschlage sich per Fuß ins Wasser (Fig. 86).

11. Die Handstütze mit Kopf- oder Fußsprung.

Man stelle sich einen Meter weit von dem vorderen Schwungbrettende auf, beuge sich nach vorne, fasse mit beiden Händen die Schwungbrettecken, hebe einen Fuß hoch, stoße sich mit dem anderen ab und überschlage sich mit den Füßen ins Wasser.

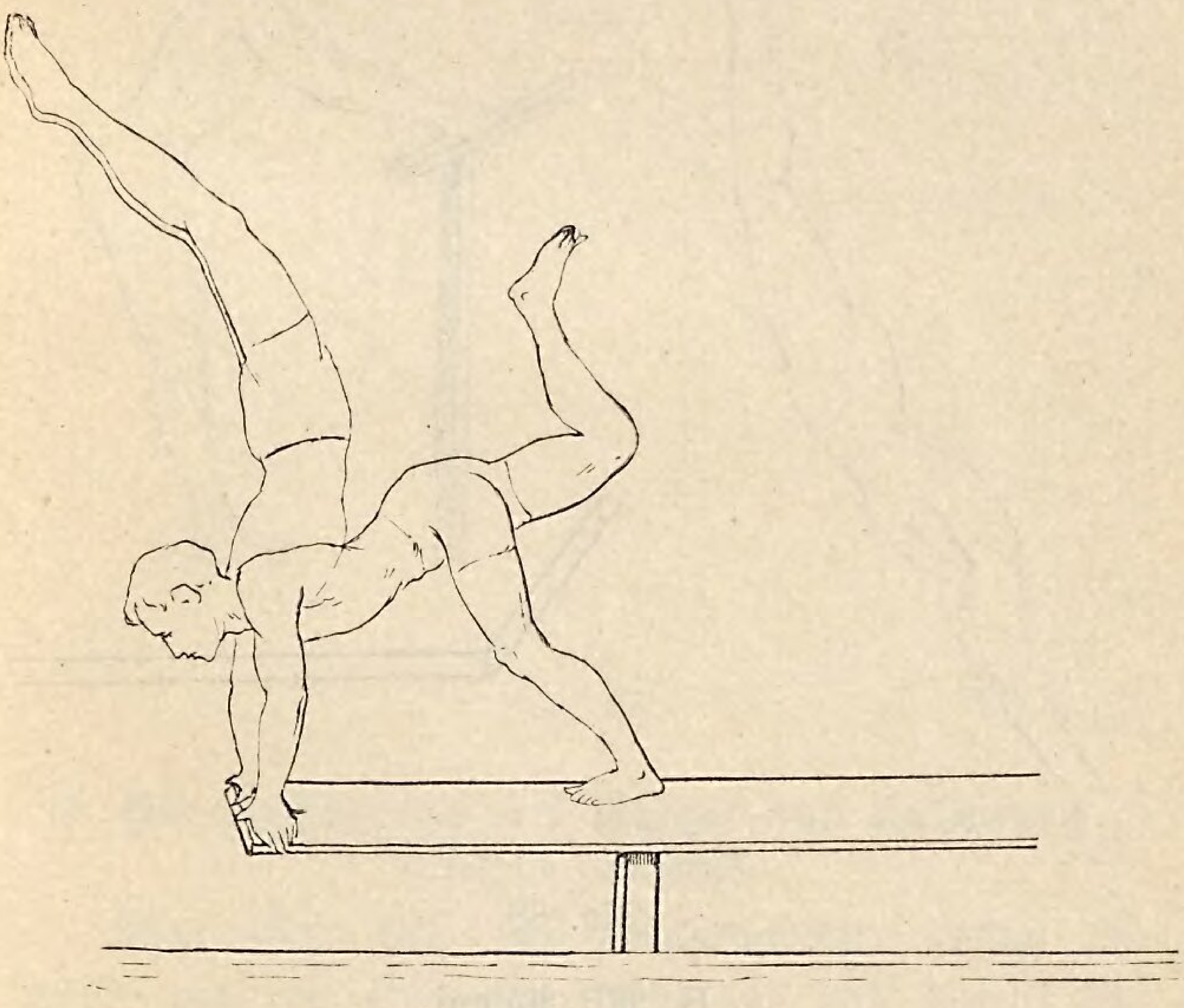


Fig. 87.

Will man per Kopf ins Wasser kommen, so stößt man sich mit den Händen ab (Fig. 87).

12. Der Barrièrensprung.

Der Schüler faßt mit beiden Händen die Barrière und schnellt den Körper, mit dem Kopfe voran, durch An=

ziehen der Arme und gleichzeitigen Abstoß der Füße über die Barrière in das Wasser. Sobald die Hände die Barrière verlassen, sind sie vor dem Kopfe geschlossen auszustrecken (Fig. 88).

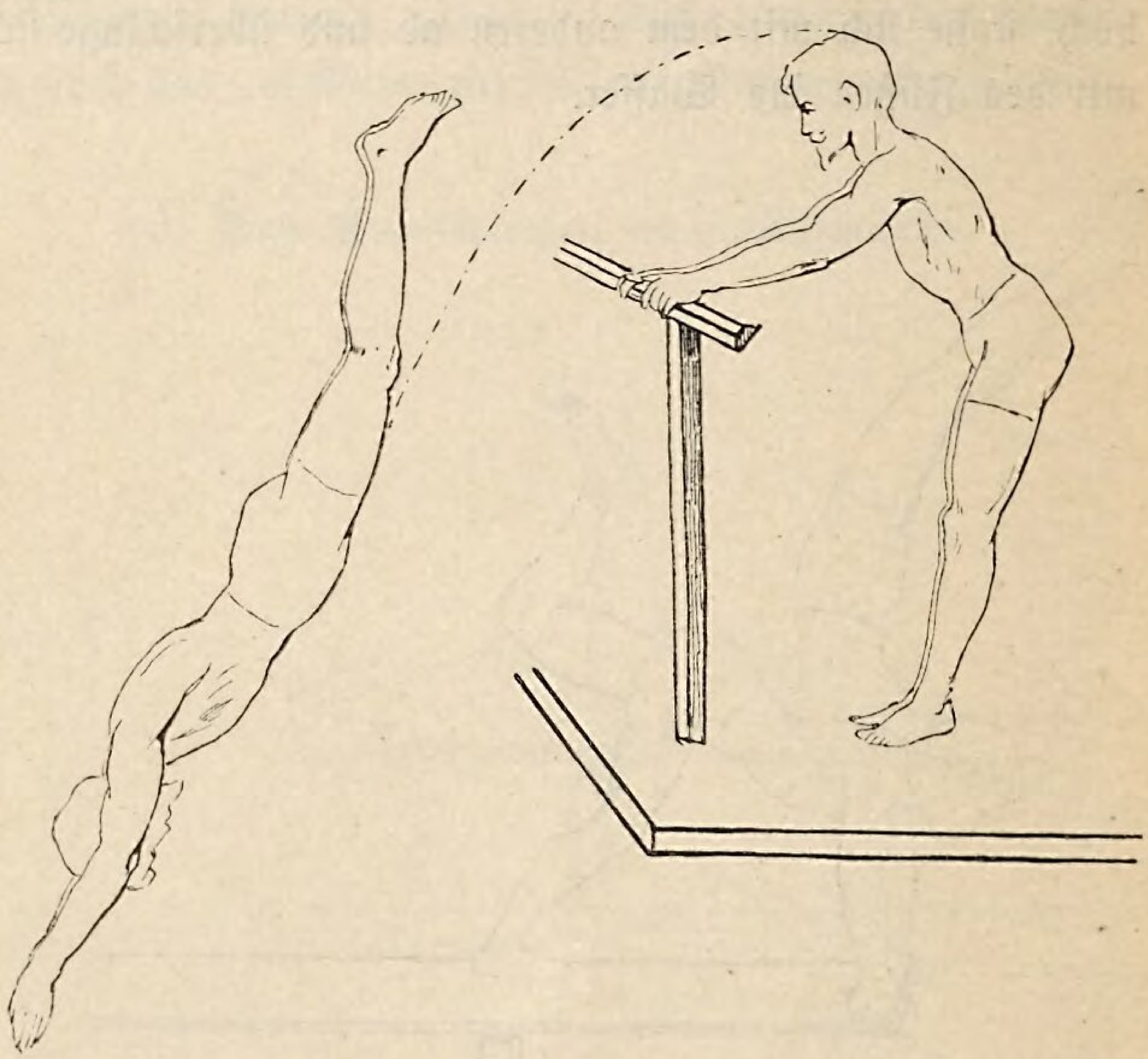


Fig. 88.

B. Mit Anlauf.

1. Der Kopfsprung mit Anlauf ohne Aufsprung oder Schnellsprung, auch Wixer genannt.

Indem man mit Aufgebot der ganzen Muskelkraft das Brett abläuft, schnellt man sich vom Rande desselben mit dem zuletzt auftretenden Fuße per Kopf ins Wasser. Während des Absprunges ist der Kopf zu neigen und das Kinn anzuziehen. Je weniger tief der Körper ein=

schneidet und je flacher der Sprung verläuft, desto schneller erscheint der Kopf wieder an der Oberfläche (Fig. 89).

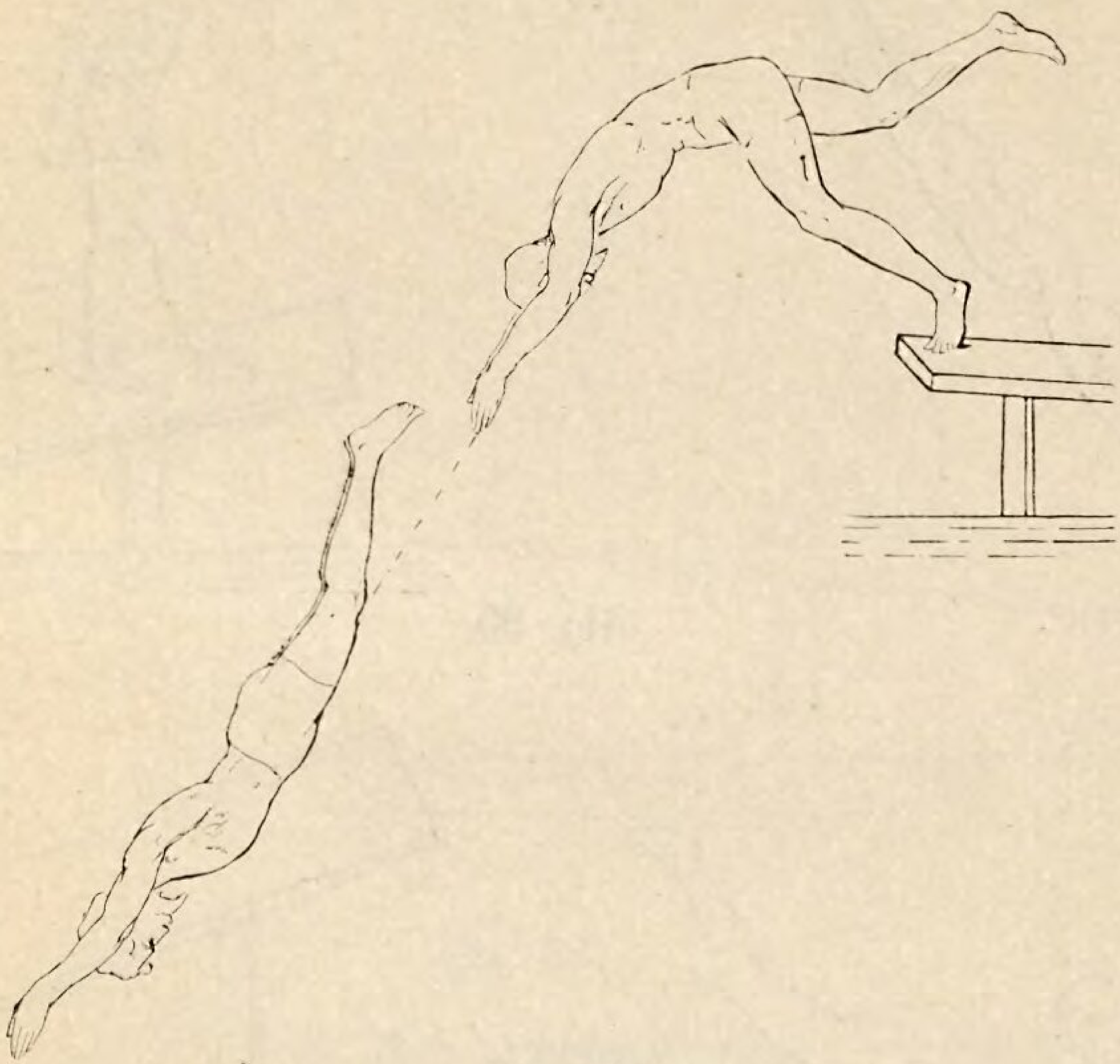


Fig. 89.

2. Der Kopfsprung mit Anlauf und Aufsprung, Tourée genannt.

Man läuft über das Schwungbrett, springt am Rande mit den Fußballen leicht auf und schnellt sich, einen weiten Bogen beschreibend, per Kopf ins Wasser (Fig. 90).

3. Der Kaisersprung.

Man laufe schnell an das vordere Ende des Brettes, springe mit beiden Füßen fest auf und schnelle den Körper mit verschränkten Armen und gehobenem Kopfe, einen Halbkreis beschreibend, kopfüber ins Wasser (Fig. 91).

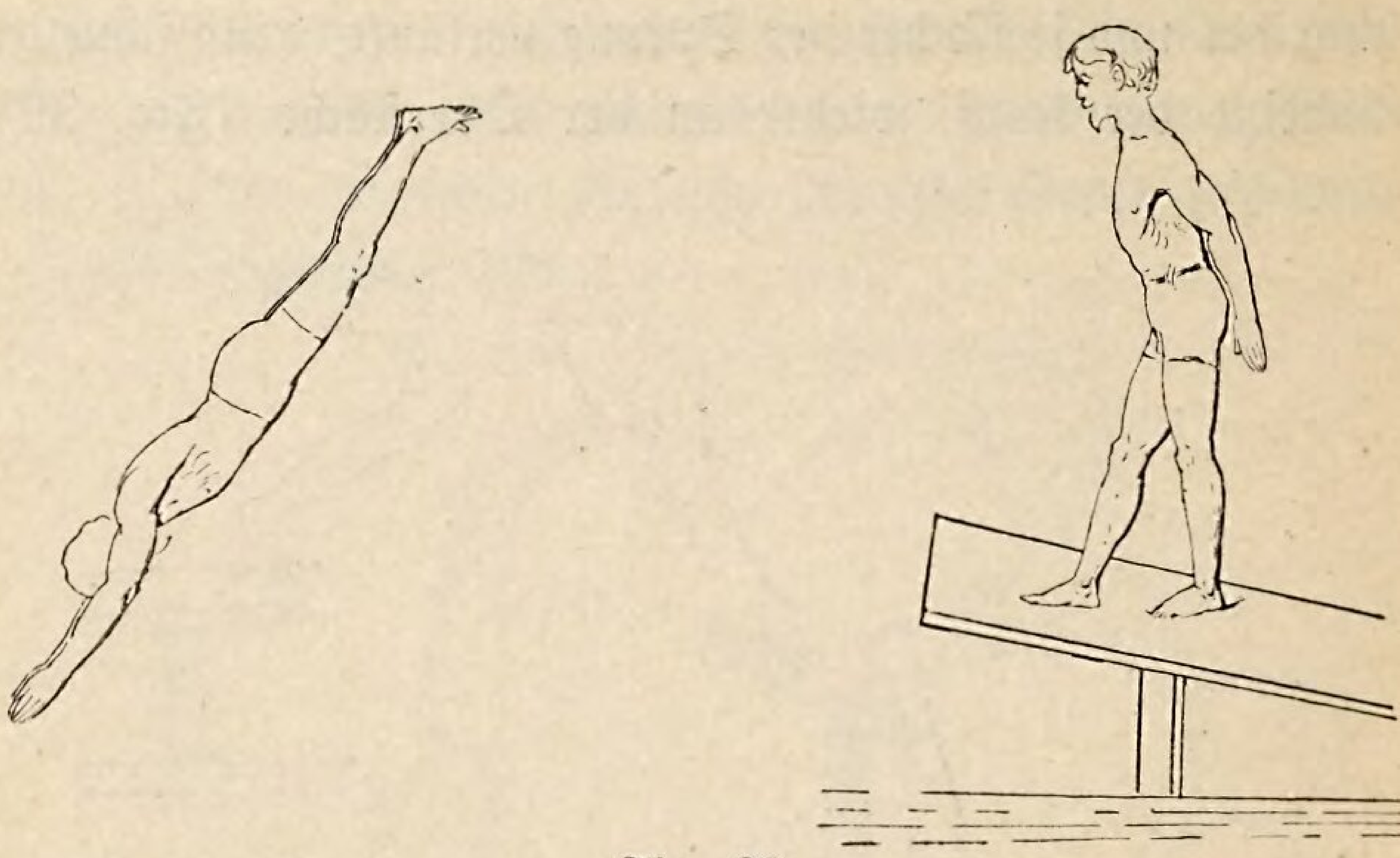


Fig. 90.

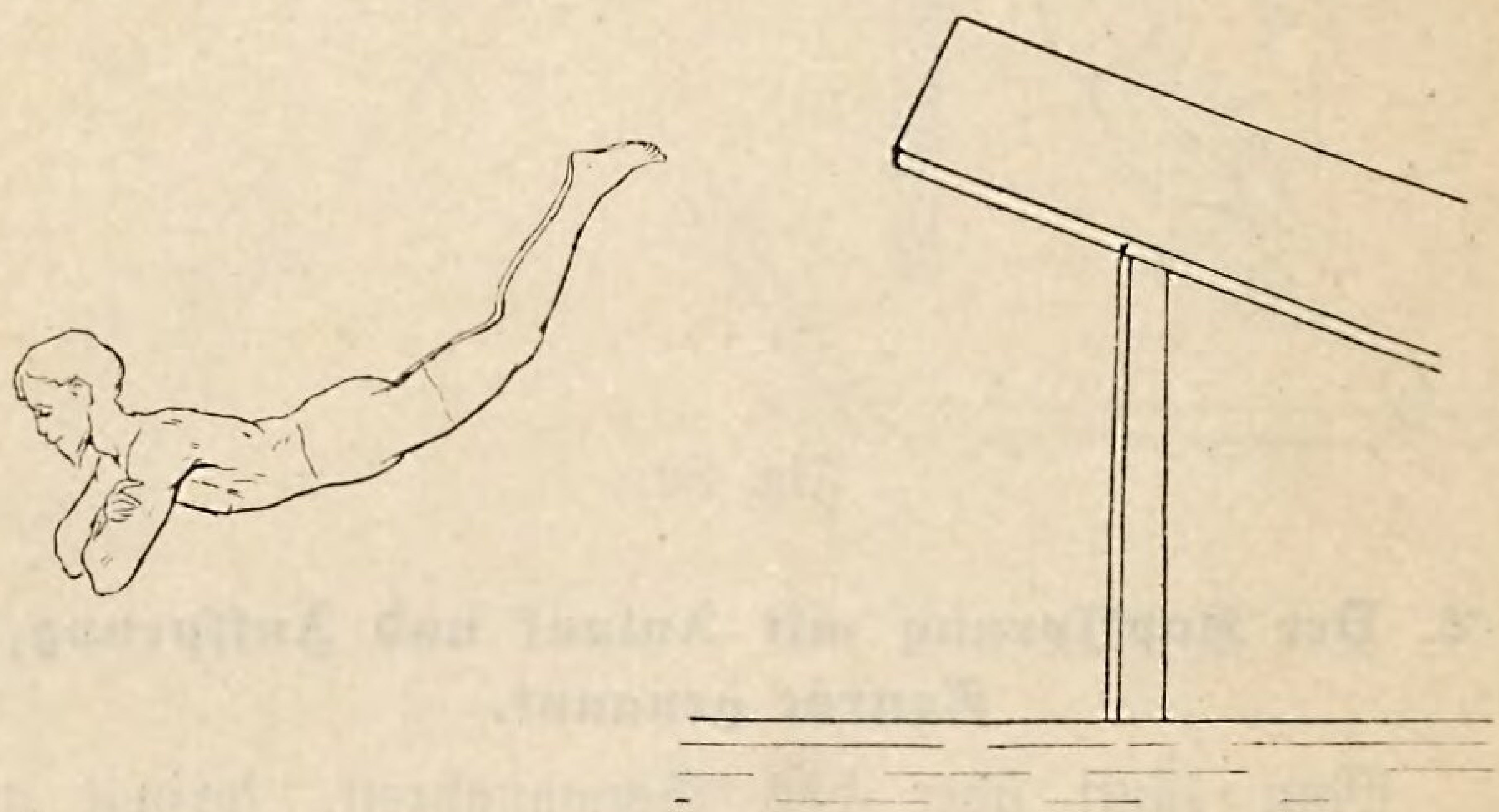


Fig. 91.

4. Der Husarensprung.

Der Springer läuft über das Sprungbrett, springt am Rande gerade in die Höhe und zieht die Knie gegen die Brust. Hat er den höchsten Punkt erreicht, so gibt er dem ganzen Oberkörper einen Ruck nach unten, wodurch er senkrecht ins Wasser kommt (Fig. 92).

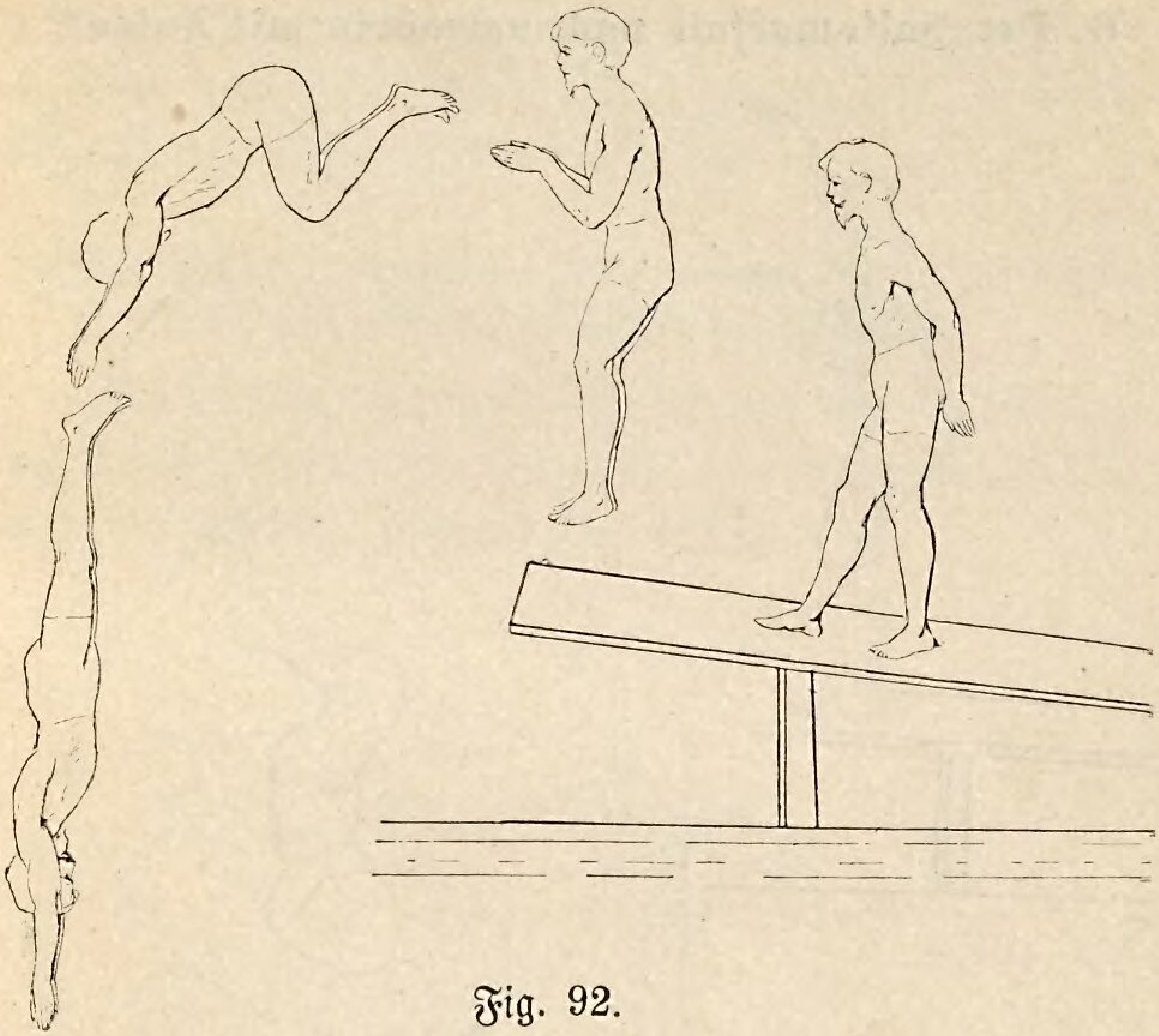


Fig. 92.

5. Der Hundesprung.

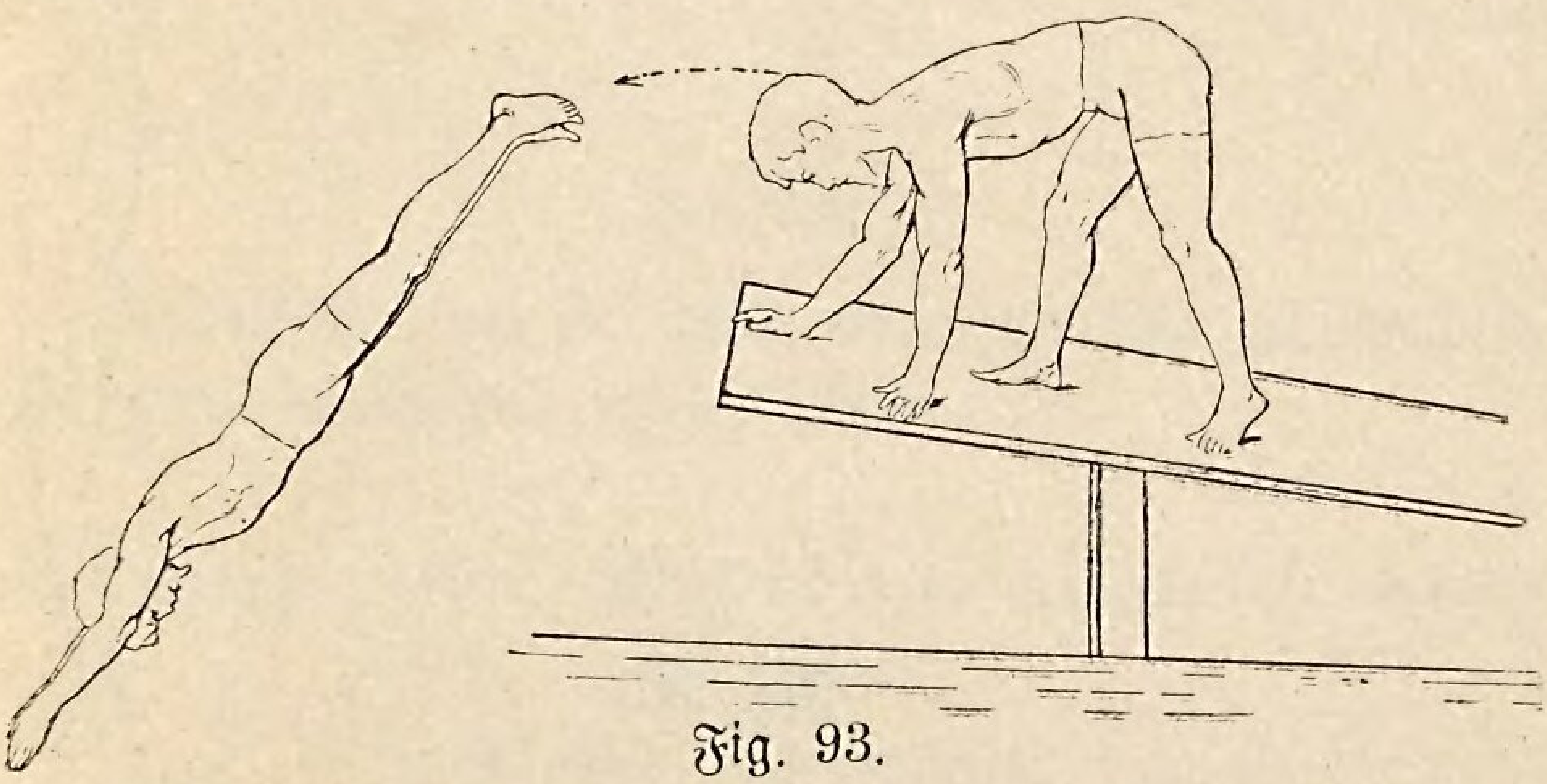


Fig. 93.

Man laufe mit Händen und Beinen zugleich das Trampolin ab und stürze sich am oberen Ende per Kopf ins Wasser (Fig. 93).

6. Der Saltomortale nach vorwärts mit Anlauf.

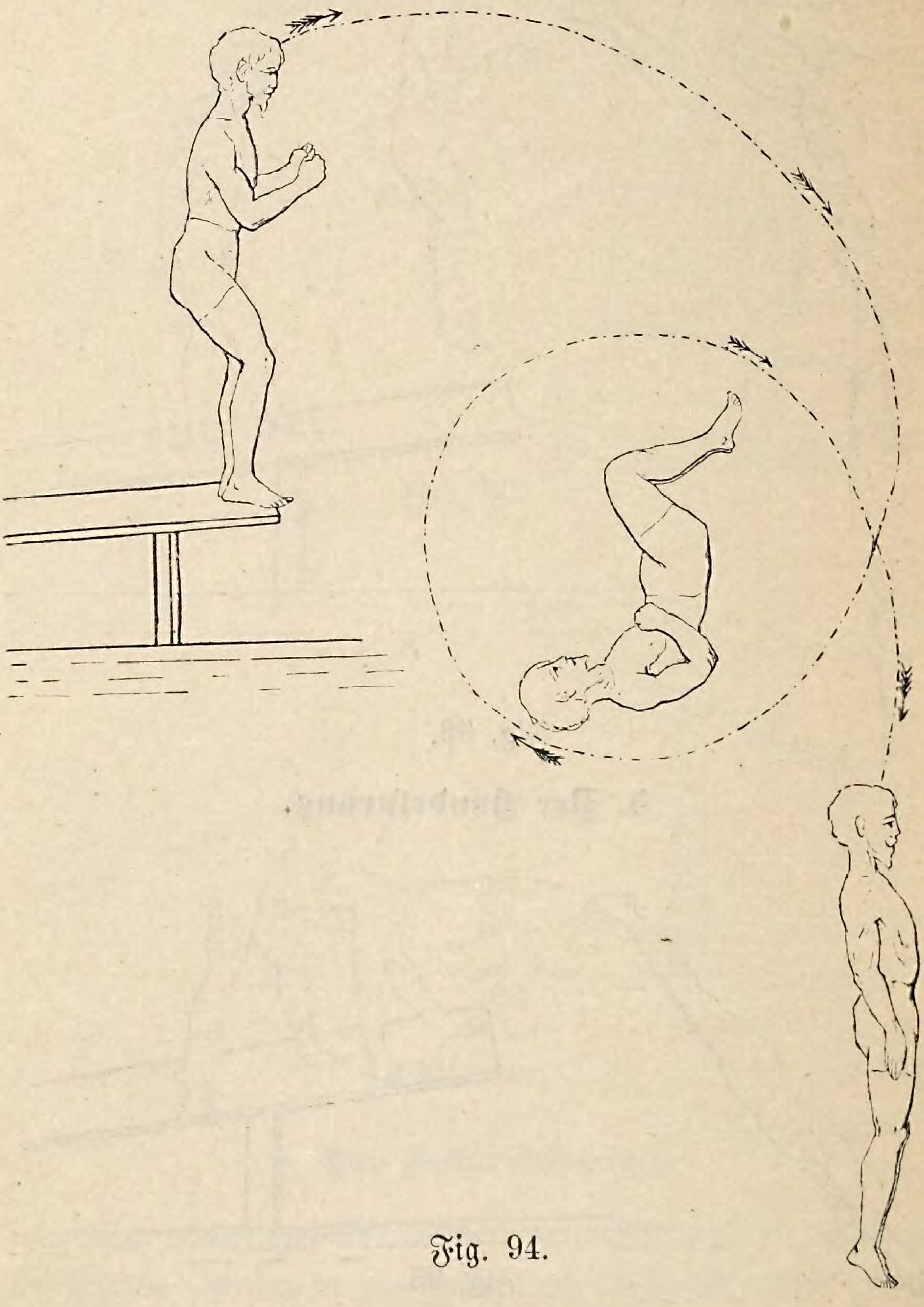


Fig. 94.

Man nehme einen Anlauf, springe kurz von dem vorderen Ende des Brettes auf, werfe schnell die Füße über den Kopf und gebe seinem Körper, mit beiden Händen

rückwärts schlagend, noch einen bedeutenden Impuls, damit die Füße zuerst in das Wasser gerathen und der Körper gestreckt ins Wasser tauche (Fig. 94).

7. Der Barrièrensprung ohne Handstütze, frei über die Barrière, Flugsprung genannt.

Man nehme einen Anlauf, springe vor der Barrière auf, strecke sogleich die Arme vor und stürze sich per Kopf über die Barrière gestreckt ins Wasser.

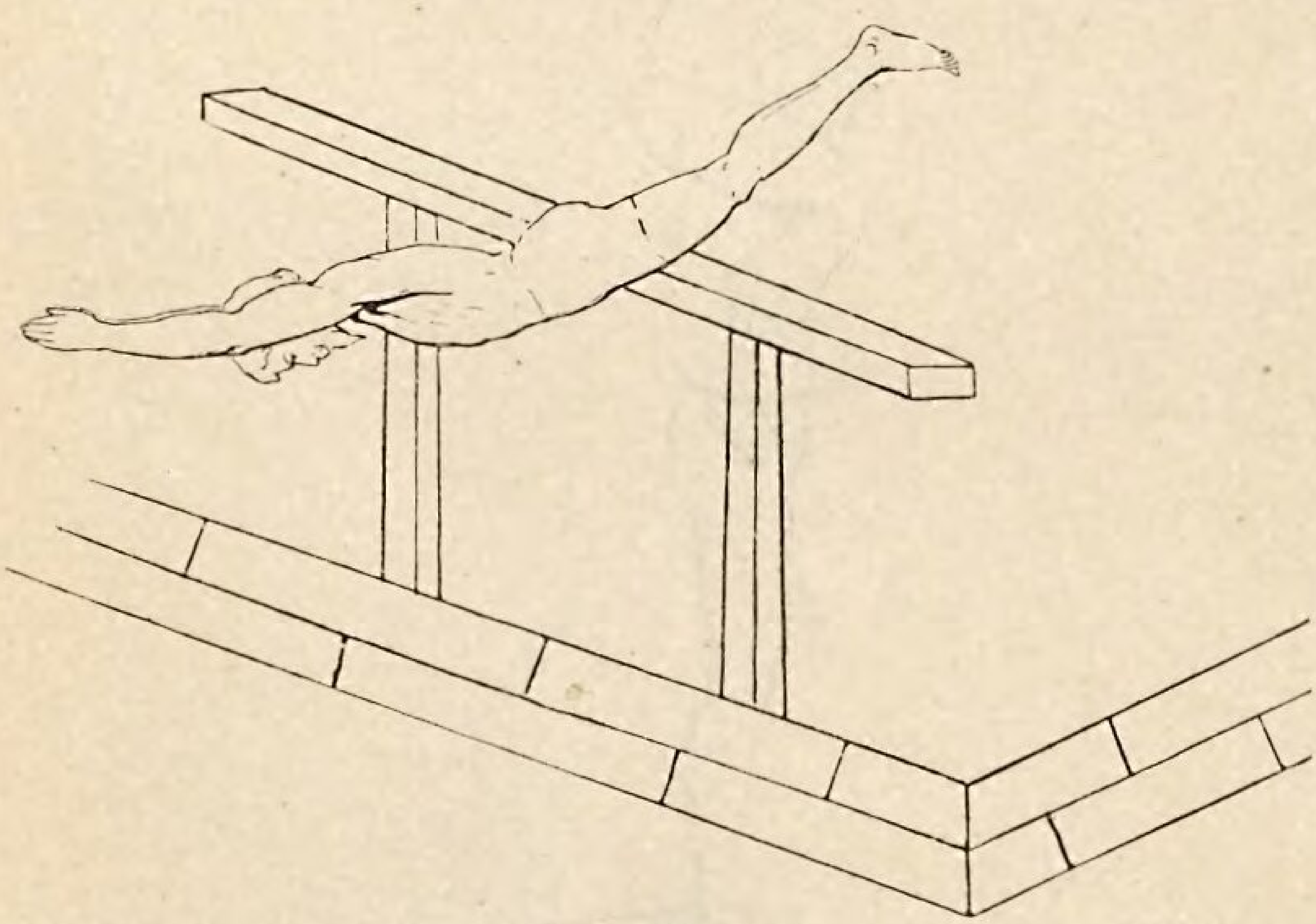


Fig. 95.

Dieser Sprung ist schön, aber nur von turngeübten Springern ausführbar (Fig. 95).

Sprünge, von Mehreren zugleich ausgeführt.

A. Vom Schwungbrette.

1. Der Reitersprung zu Zweien.

Es stellen sich zwei Springer hintereinander auf. Der Vordere öffnet seine Beine, während der Rückwärtige

seinen Kopf durch die geöffneten Füße gibt, den Vordermann dann langsam hebt und bis zum Rande des Schwungbrettes vorgeht. Der Obere bringt seine Schenkel



Fig. 96.

nach rückwärts, streckt die Arme hoch, während der Untere dessen Füße umschlingt.

In dieser Stellung neigen sie sich langsam vor und fallen vereint ins Wasser (Fig. 96).

2. Der Drillings-Reitersprung.

Es stellen sich drei Schwimmer am Schwungbrette hintereinander auf. Der Erste nimmt die Sitzlage am Ende des Brettes an, der Zweite nimmt den Dritten auf seine

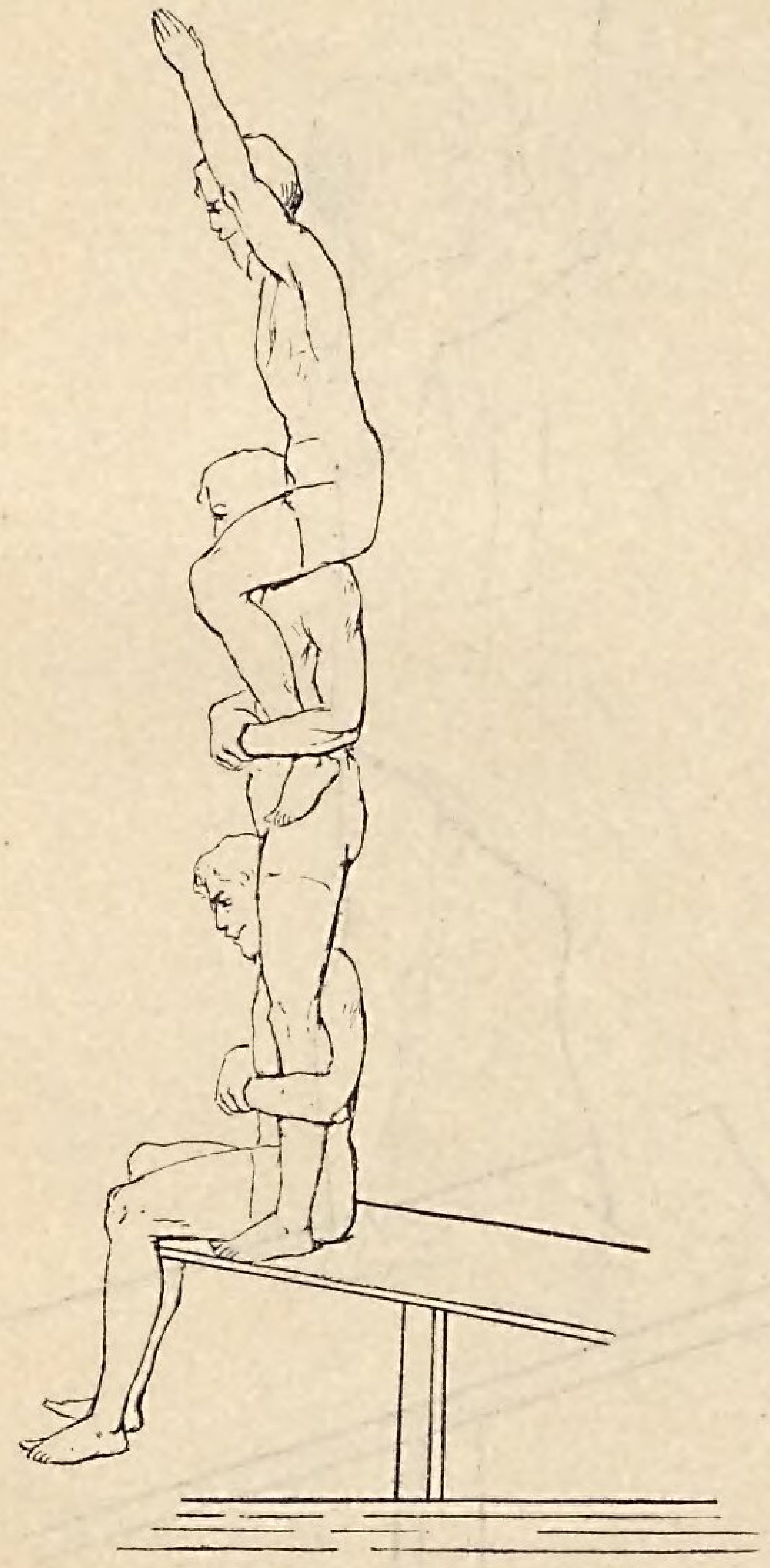


Fig. 97.

Schulter und stellt sich mit geöffneten Füßen, welche vom Sitzenden umschlungen werden, zu diesem. Der Oberste neigt sich langsam vor, die Anderen folgen nach und stürzen vereint ins Wasser (Fig. 97).

3. Der Zwillingssprung.

Es stellen sich zwei Springer am vorderen Ende des Schwungbrettes nebeneinander auf, umfassen sich mit

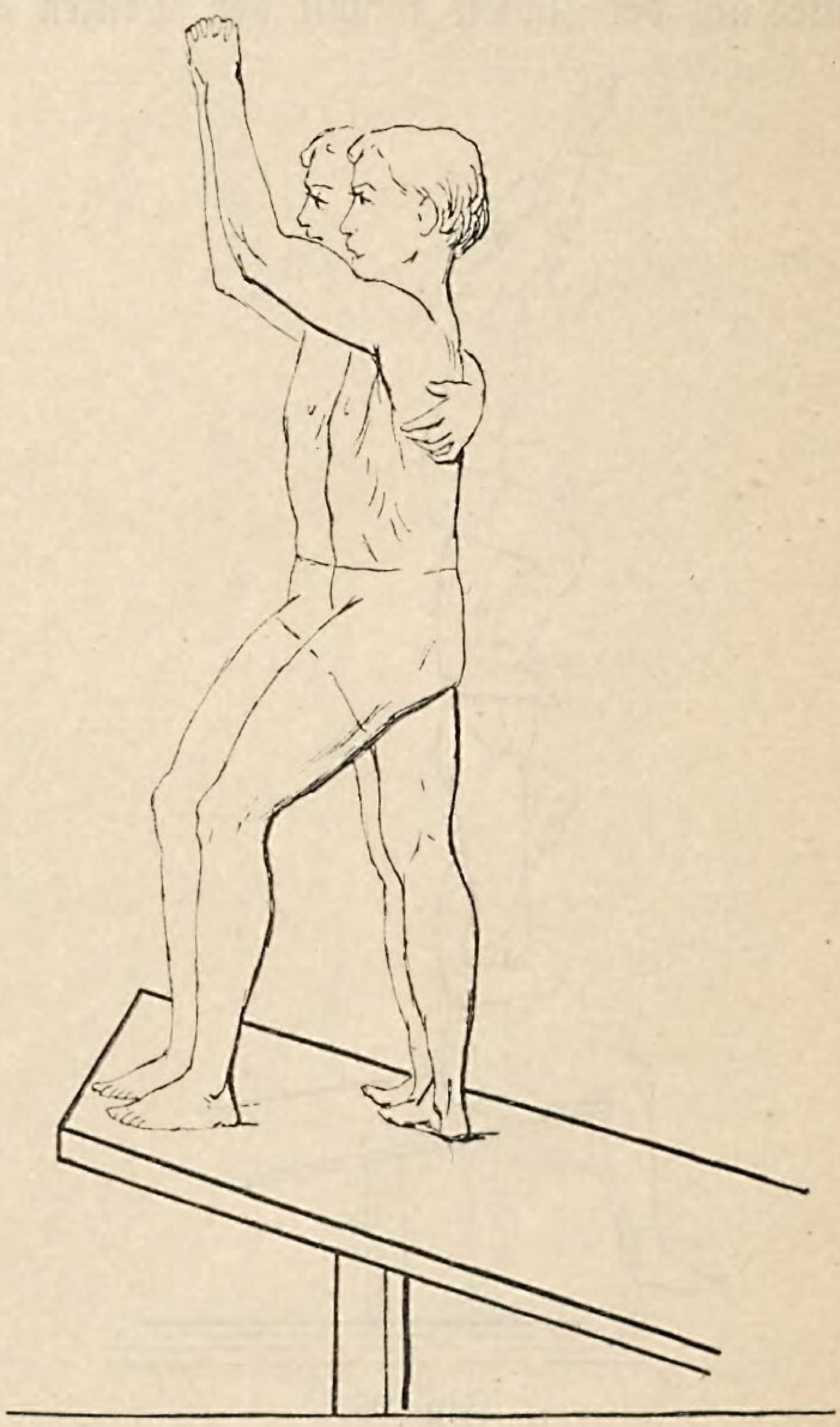


Fig. 98.

den inneren Händen gegenseitig um den Leib, vereinigen und strecken die äußeren Arme hoch, setzen die äußeren Füße vor und stoßen sich ab (Fig. 98).

4. Der Wechselsprung.

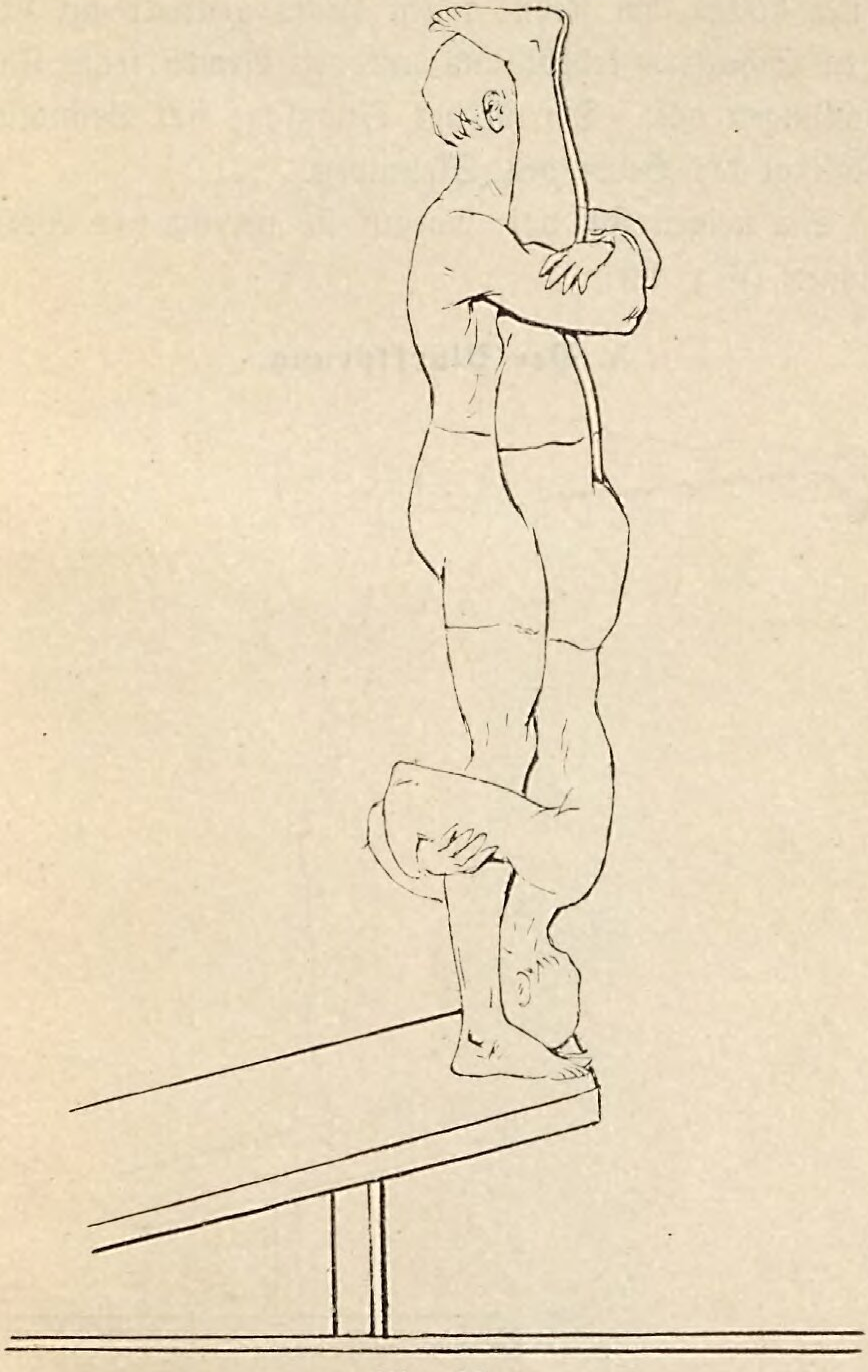


Fig. 99.

Beide Springer stellen sich auf das Sprungbrett hintereinander auf, der Vordere neigt seinen Kopf auf

das Ende des Sprungbrettes, während der Andere, welcher hinter ihm steht, dessen Füße gestreckt auf seine beiden Schultern erhebt und mit den Armen seine Füße umschlungen hält. Der in der Sturzlage sich Befindliche umschlingt die Beine des Stehenden.

Sie neigen sich vor, worauf sie vereint ins Wasser gelangen (Fig. 99).

5. Der Wurfsprung.

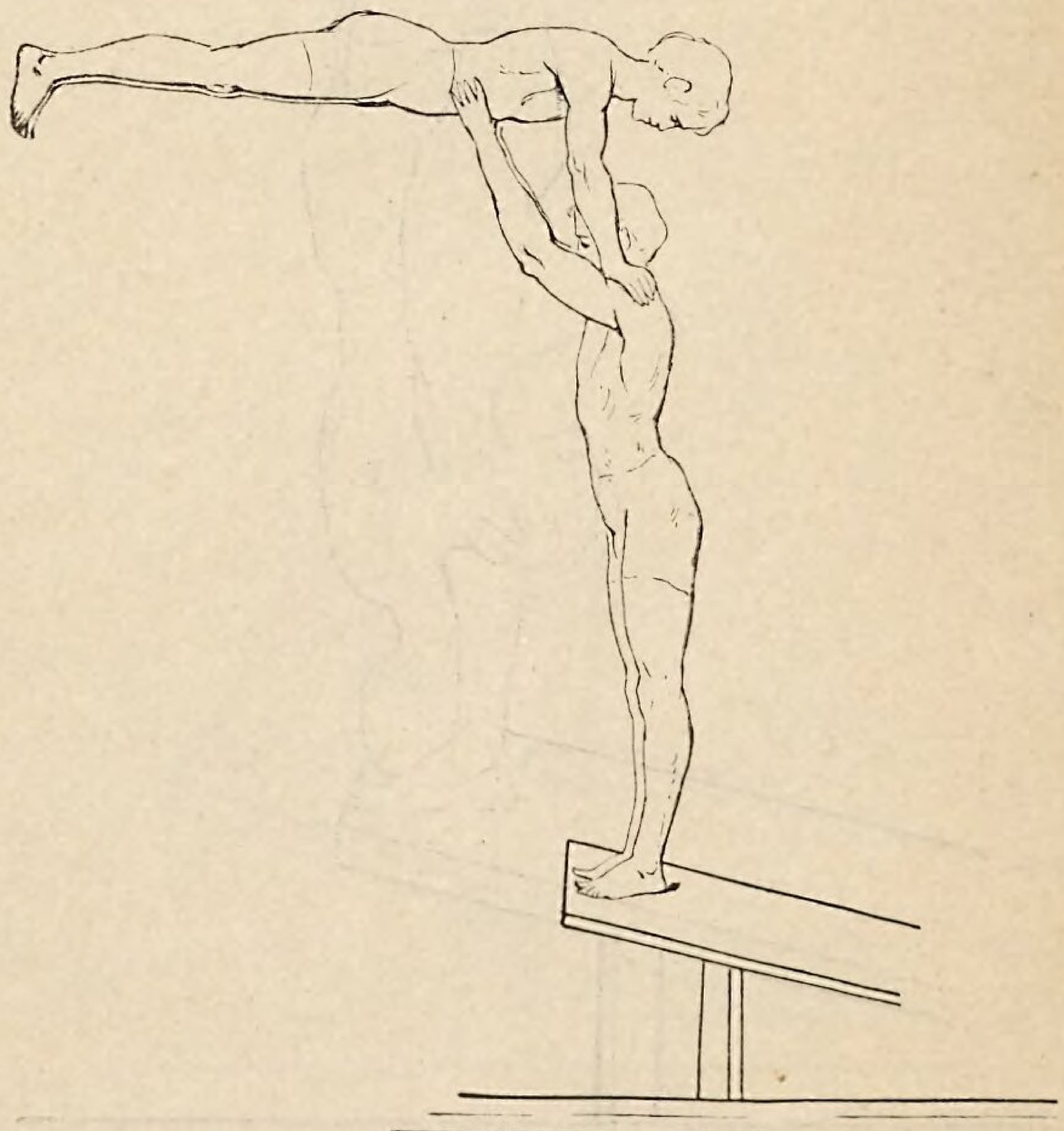


Fig. 100.

Beide Springer stellen sich auf das Sprungbrett mit dem Gesichte gegeneinander. Der Rückwärtige erfaßt den

Anderen bei den Hüften, während dieser seine Hände auf die Schultern des Rückwärtigen stützt, sich aufschwingt und per Fuß ins Wasser geschnellt wird (Fig 100).

6. Der Athletensprung.

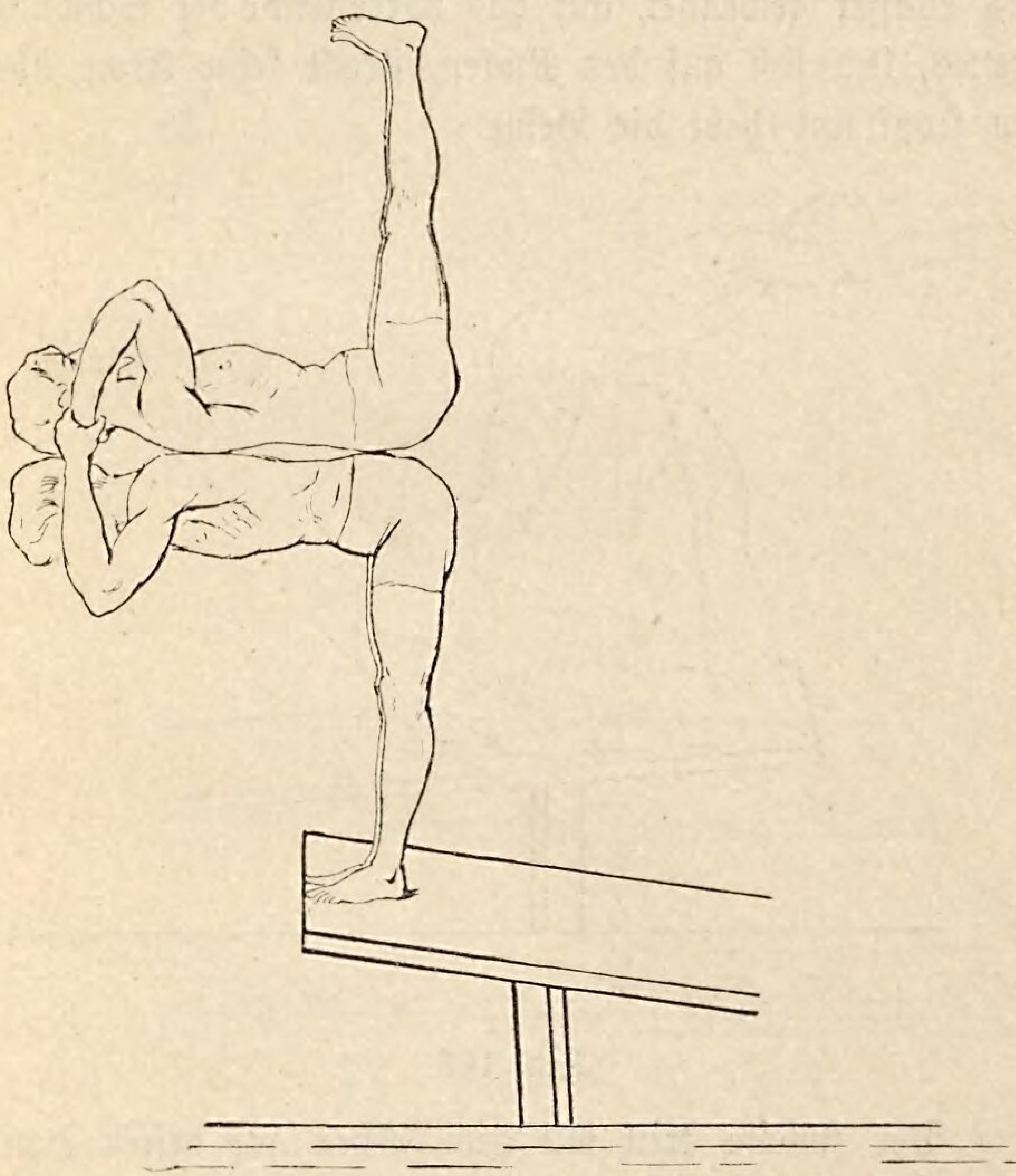


Fig. 101.

Hiezu stellen sich zwei Springer am oberen Ende des Schwungbrettes so auf, dass Rücken an Rücken sich lehnt. Der Vordere erfasst die Handgelenke des Hinteren,

beugt sich vor und läßt den Zweiten über seinen Rücken ins Wasser überschlagen (Fig. 101).

7. Der Schützensprung.

Es setzt sich der eine Springer, mit den Füßen gegen das Wasser gewendet, auf das obere Ende des Schwungbrettes, legt sich auf den Rücken, streckt seine Arme über den Kopf und hebt die Beine.

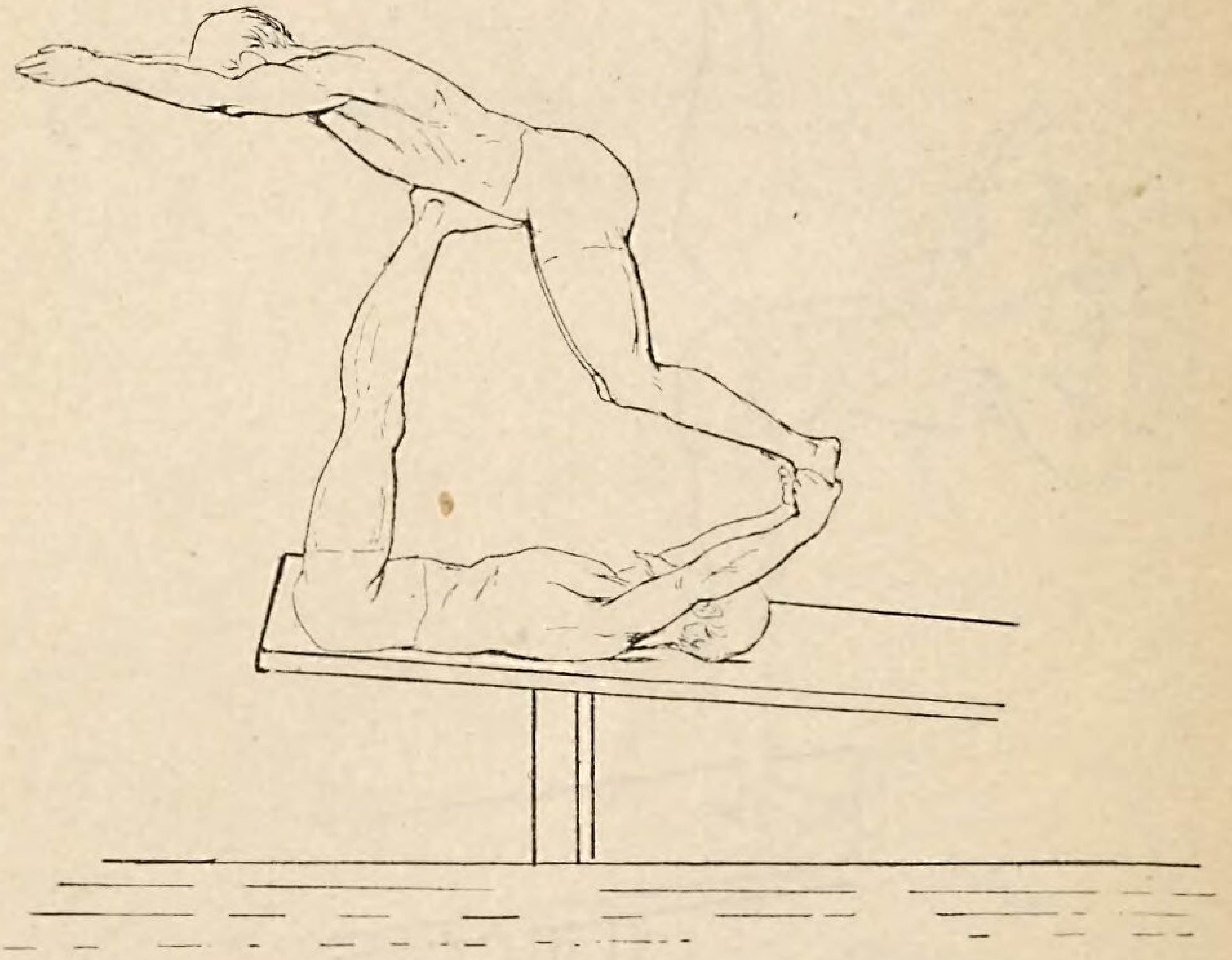


Fig. 102.

Der Zweite tritt mit den Füßen auf dessen Handflächen, erfaßt mit den Händen die erhobenen Füße des Ersten, bringt sie unter seinen Bauch und streckt die Arme hoch. Durch den Schwung der Arme und Füße des Unteren wird der Obere per Kopf ins Wasser geschnellt (Fig. 102).

8. Der Missgeburtssprung.

Dieser Sprung wird ebenfalls von Zweien, und zwar nur vom Schwungbrette ausgeführt. Beide Übende stellen sich vis-à-vis auf. Der Vordere grätscht die Beine, der Rückwärtige gibt seinen Kopf durch dieselben und umfasst mit den Händen die Füße des Vorderen.

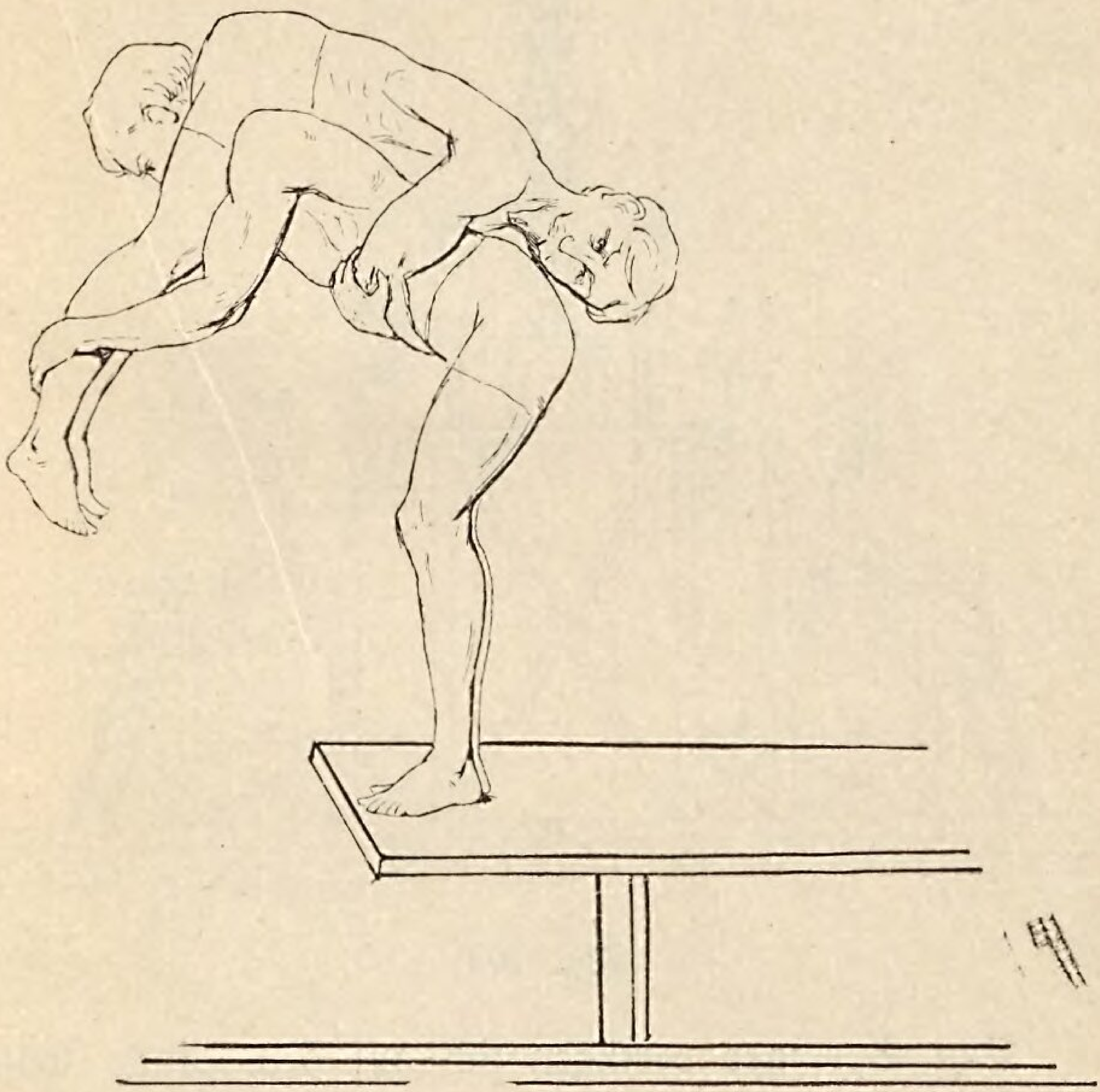


Fig. 103.

Dieser biegt sich nun so, dass er mit der Brust auf des Anderen Rücken zu liegen kommt und mit seinen Armen dessen Hüften umschlungen hält.

Der Letztere geht hierauf langsam an das obere Ende des Schwungbrettes und neigt sich vor, worauf Beide vereint in dieser Lage ins Wasser gelangen (Fig. 103).

B. Von den Stockwerken.

Vom Stocke lassen sich verschiedene Sprungübungen aus den bereits bekannten und combinierten Sprüngen ausführen, wie z. B. Fig. 104 zeigt.

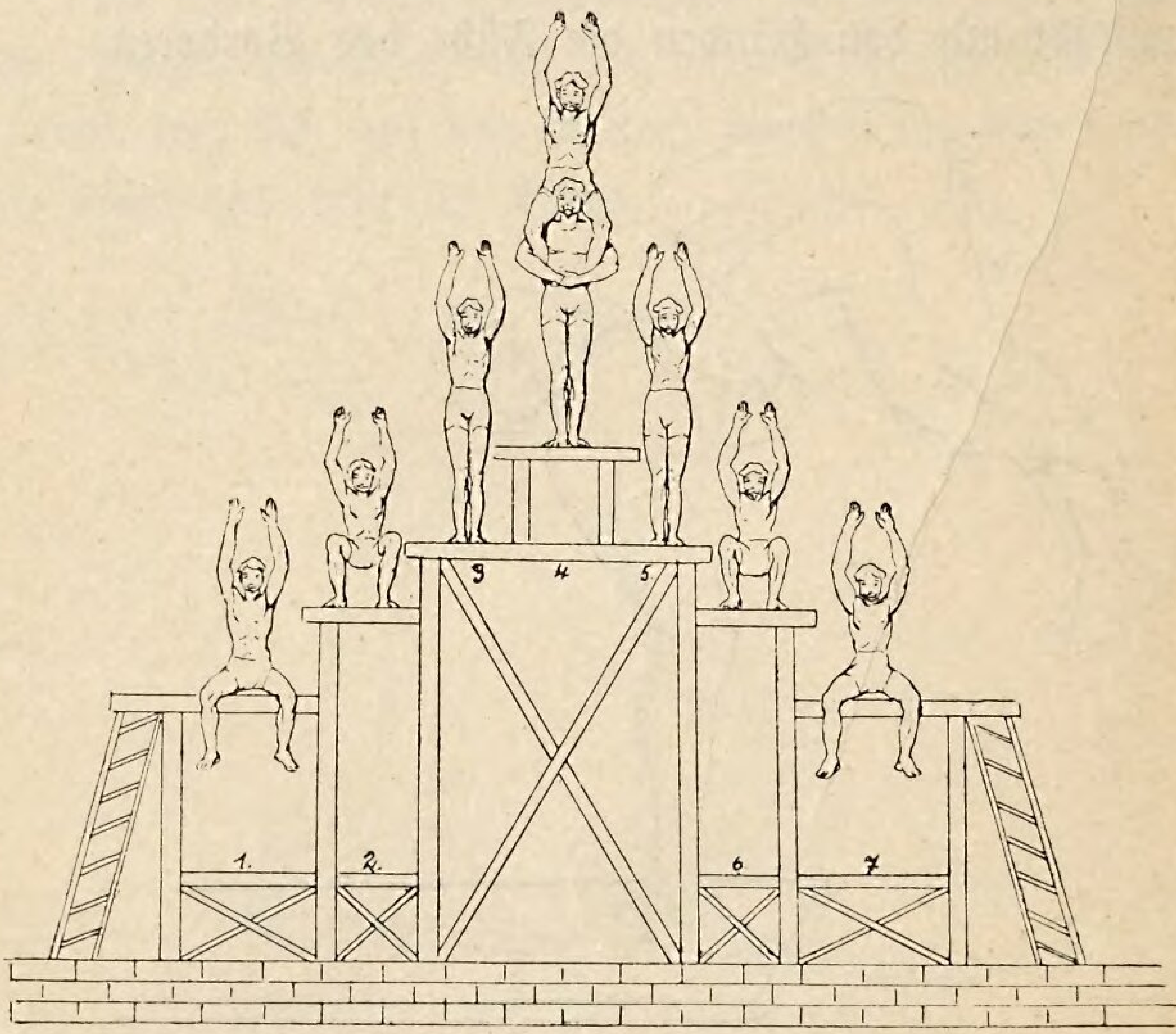


Fig. 104.

Acht Springer verfügen sich auf den Stock, stellen sich nebeneinander auf, so dass sie hinlänglich Raum zwischen einander gewinnen, und nehmen ihre Stellungen auf folgende Art ein:

Nr. 1 und 7 die Stellung zum Kopfsprung (sitzend),
Nr. 2 und 6 die Stellung zum Froschsprung,
Nr. 3 und 5 die Stellung zum Kopfsprung (stehend),
Nr. 4 die Stellung zum Reitersprung zu Zweien.

Auf das Commando Eins! Zwei! Drei!, und zwar auf das Commando Drei!, stürzen sich alle ins Wasser.

Eine andere Übungsart ist, wie Fig. 105 zeigt.

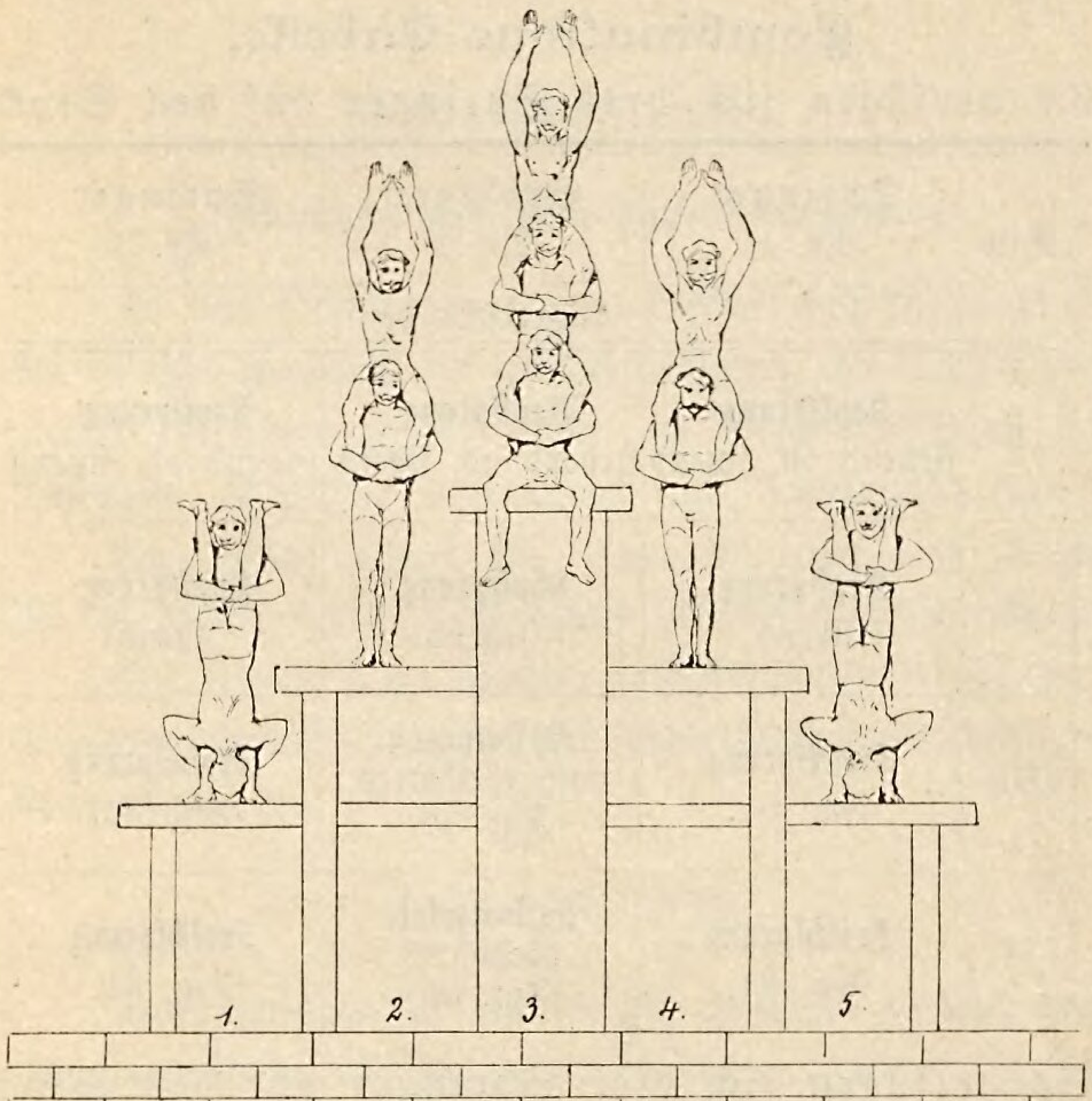


Fig. 105.

Elf Springer begeben sich auf den Stock: je zwei Springer auf Nr. 1, 2, 4, 5, und drei Springer auf Nr. 3. Sind alle am Platze, so nehmen sie folgende Stellungen an:

Nr. 1 und 5 die Stellung zum Wechselsprung,

Nr. 2 und 4 die Stellung zum Reitersprung und

Nr. 3 die Stellung zum Drillingssprung.

Auf das Commando Drei! stürzen alle ins Wasser.

Von den Stockwerken lassen sich noch andere Sprungübungen von mehreren Personen ausführen, wie die folgende Combinations-Tabelle zeigt:

Combinations-Tabelle.

Es verfügen sich drei Springer auf den Stock.

Bild	Springer Nr. 1	Springer Nr. 2	Springer Nr. 3
	führt aus den		
I.	**Kopfsprung** stehend od. sitzend	**Kopfsprung** stehend od. sitzend	**Kopfsprung** stehend od. sitzend
II.	**Kopfsprung** sitzend	**Kopfsprung** stehend	**Kopfsprung** sitzend
III.	**Froschsprung** Fig. 81.	**Opfersprung** nach rückwärts Fig. 76.	**Froschsprung** Fig. 81.
IV.	**Froschsprung** Fig. 81.	**Saltomortale** rückwärts Fig. 85.	**Froschsprung** Fig. 81.

Es verfügen sich vier Springer auf den Stock.

V.	**Schwertsprung** Fig. 80.	**Reitersprung** Fig. 96.	**Schwertsprung** Fig. 80.
VI.	**Matrosensprung** Fig. 74.	**Wechselsprung** Fig. 99.	**Matrosensprung** Fig. 74.
VII.	**Kopfsprung** Fig. 75.	**Drillingssprung** Fig. 97.	**Kopfsprung** Fig. 75.

Eine weitere Combination entsteht durch die Verbindung des Bildes II mit III, III mit IV, IV mit II, V mit VI, VI mit VII, und VII mit V.

Schwimmspiele.

1. Übungen auf dem Schwimmbaume.

In den Schwimmanstalten werden auch Gegenstände ins Wasser gegeben, die zur Belustigung der Schwimmer dienen; dieselben werden meist bei Schwimmschulen mit stehendem Gewässer vorkommen und Anwendung finden.

Am besten eignet sich hiezu ein etwa 3 m langer, 35 cm dicker, runder, sehr glatt gehobelter Fichtenstamm.

Die Übungen an solchem freischwimmenden Stamme bezwecken die Erhaltung des Gleichgewichtes in verschiedenen Körperstellungen.

a) Der Reitsitz.

Das Aufsitzen in den Reitsitz geschieht am leichtesten von einem Ende des Baumes, indem man dasselbe langsam unter das Wasser drückt, die Füße auseinander gibt und in den Reitsitz übergeht.

Hat man in dem Reitsitz das Gleichgewicht gefunden, so schließt man mit den Schenkeln fest an, streckt langsam die Füße nach vorne und bleibt ruhig sitzen.

Bei der geringsten Bewegung dreht sich der Baum und der Ungeübte fällt ins Wasser.

Aus dem Reitsitze übergeht man langsam in andere Stellungen (Fig. 106).

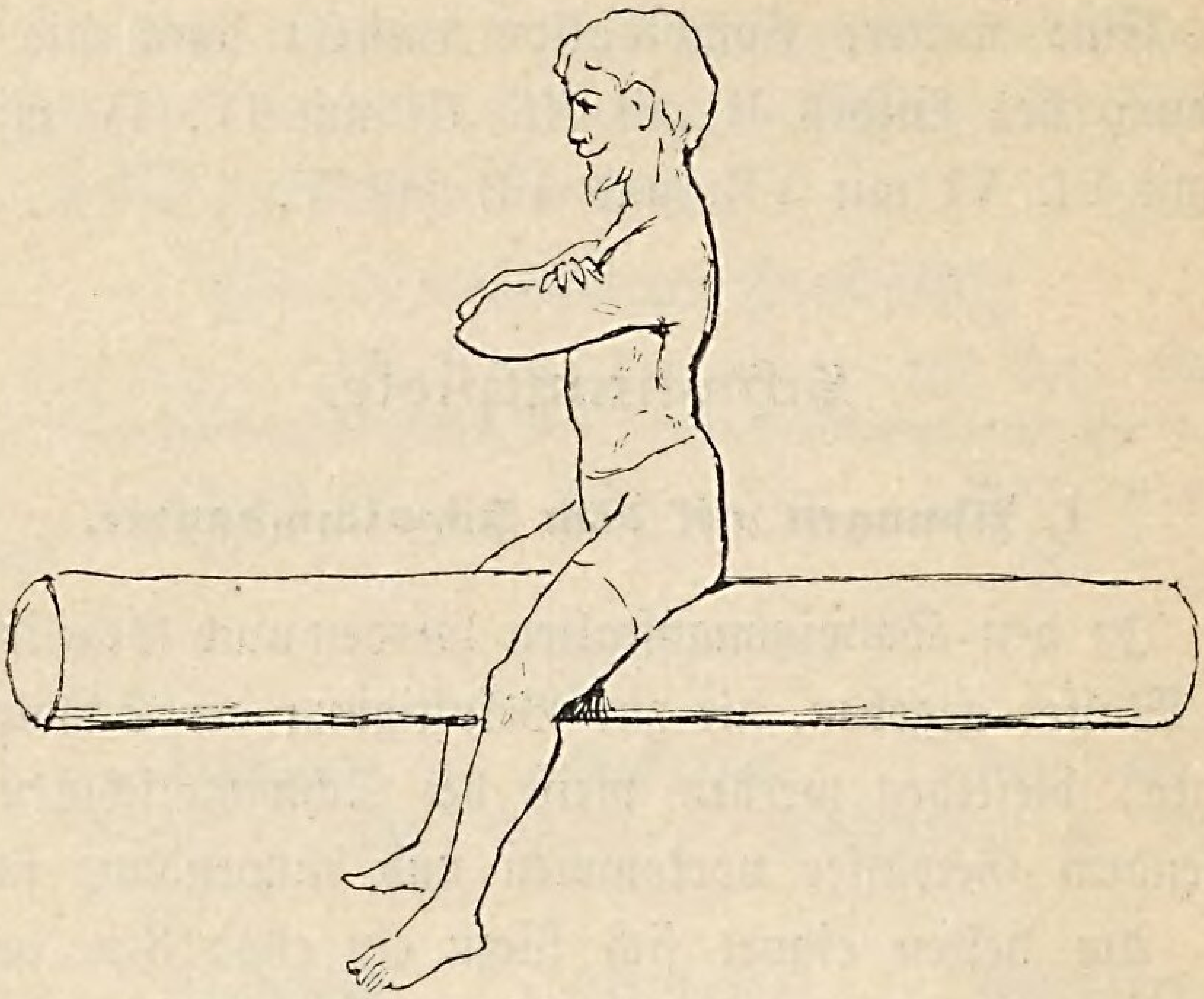


Fig. 106.



Fig. 107.

b) Das Sitzen mit überschlagenen Beinen auf dem Schwimmbaume.

Man übergehe in den Reitsitz, stütze die beiden Hände fest an den Balken, hebe langsam die Beine nach vorne in die Höhe und kreuze dieselben (Fig. 107).

c) Das Stehen auf dem Schwimmbaume.

Dies Kunststück erfordert Geschicklichkeit und sehr viel Übung. Man übergeht in den Reitsitz, stützt die Hände

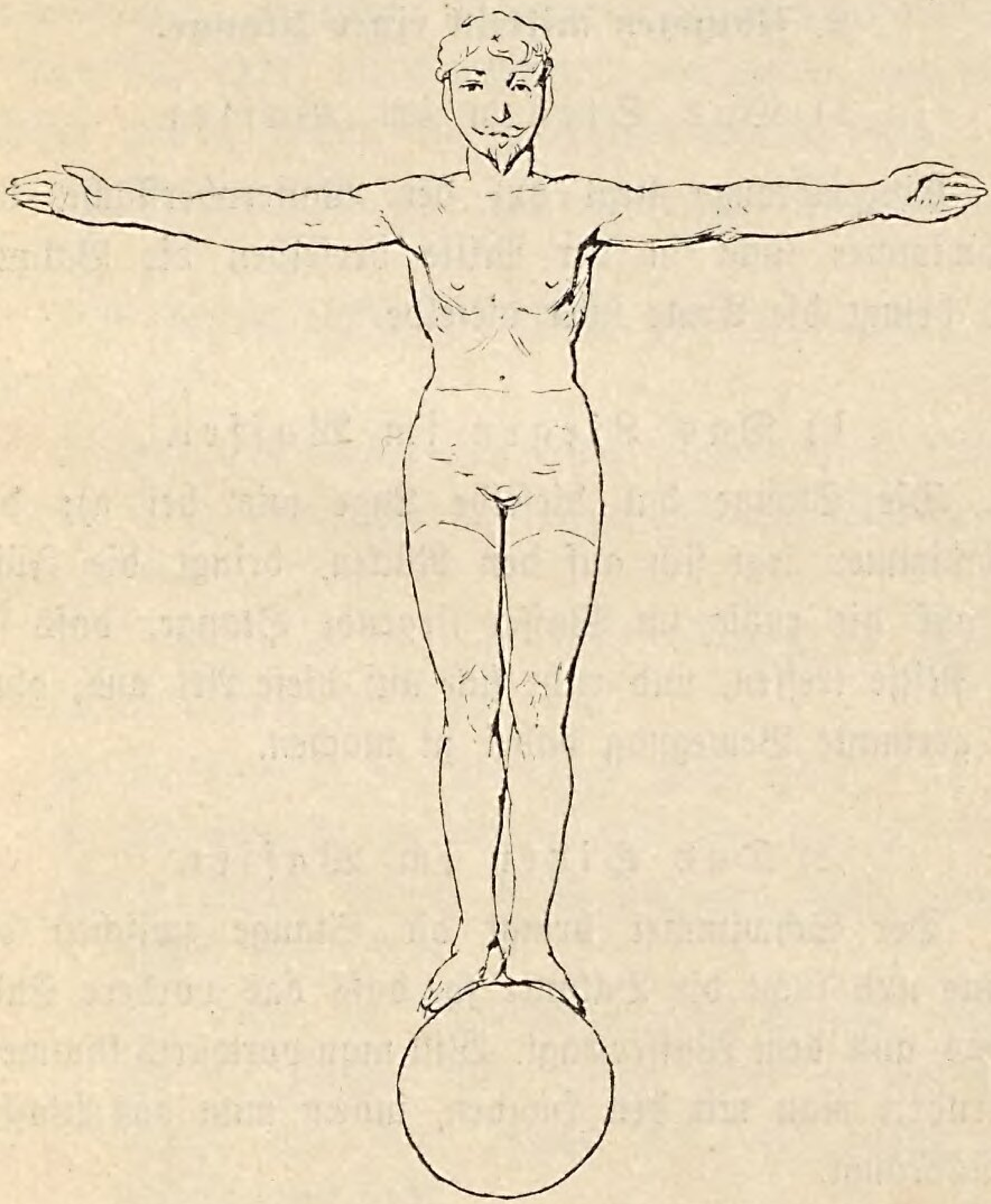


Fig. 108.

an den Balken, erhebt sich sehr langsam aus dem Sitz und gibt die Arme auseinander, während die Füße mit geschlossenen Fersen an der oberen Rundung des Baumes haften (Fig. 108).

Mit einer Balancierstange ist die Übung viel leichter, und je stärker alle Glieder bei dieser Stellung angespannt sind, desto leichter ist sie durchführbar.

2. Übungen mittelst einer Stange.

a) Das Stehen im Wasser.

Eine Stange liegt auf der Wasseroberfläche, der Schwimmer sucht in der Mitte derselben die Balance und bringt die Arme über dieselbe.

b) Das Liegen im Wasser.

Die Stange hat dieselbe Lage wie bei a); der Schwimmer legt sich auf den Rücken, bringt die Füße so auf die ruhig im Wasser liegende Stange, dass sie die Mitte treffen, und ruht sich auf diese Art aus, ohne die geringste Bewegung dabei zu machen.

c) Das Sitzen im Wasser.

Der Schwimmer bringt die Stange zwischen die Beine und sucht die Balance so, dass das vordere Ende etwas aus dem Wasser ragt. Will man vorwärts kommen, so rudert man mit den Händen, indem man das Wasser zurückdrängt.

d) Das Klettern im Wasser.

Der Schwimmer setzt die Stange auf dem Grunde so an, dass sie eine senkrechte Lage erhält, tritt dabei Wasser und trachtet durch rasches Klettern auf die oberste Spitze zu gelangen, um sich dann vorzuschnellen.

Darstellung einer Schwimmproduction auf stehendem Wasser.

Stehen dem Lehrer hinlänglich ausgebildete Kräfte zur Verfügung, so schreitet er zu einer Schwimmproduction; er kann sich hiebei die Überzeugung verschaffen, was seine Schüler gelernt haben und zu leisten imstande sind.

Die Schwimmer sind mit rothen und blauen Kappen versehen.

Die Rothen stellen sich rechts, die Blauen links der Barrière auf.

1. Auf das Commando Eins! Zwei! Drei! führen sie den Barrièrensprung aus (Fig. 88) und schwimmen gegeneinander.

Es werden dann auf einzelne Commandos dargestellt:

a) die Kette in der Brustlage (Fig. 64);
b) die Kette in der Rückenlage (Fig. 65, 55);
c) der Stern, indem je 6 Personen einen Stern bilden (Fig. 57);
d) der Kreis; die Schwimmer treten Wasser, reichen sich die Hände und bilden zwei concentrische Kreise, der eine bewegt sich nach rechts der andere nach links.

Nachher folgt:

2. Das Wettschwimmen von Herren.

3. Das Wettschwimmen von Damen.

Nach einer Pause werden folgende Sprünge ausgeführt:

4. a) Der Saltomortale nach vor- und rückwärts (Fig. 85, 94);
   b) der Kaisersprung (Fig. 91);
   c) der Husarensprung (Fig. 92);
   d) der Athletensprung (Fig. 101);
   e) der Schützensprung (Fig. 102);
   f) der Wurfsprung (Fig. 100);
   g) der Wechselsprung (Fig. 99);
   h) der Missgeburtssprung (Fig. 103).

5. Siebzehn Springer nehmen entsprechende Stellung, wie Fig. 109 zeigt, an.

Auf das Commando Drei! stürzen alle zugleich ins Wasser.

Nach Beendingung der Sprungübungen wird Folgendes ausgeführt:

6. Das Schwimmen mit gebundenen Händen und Füßen;

7. das Rückenschwimmen mit beiden Füßen außerhalb des Wassers (Fig. 62);

8. das Schwimmen in der Kleidung;

9. die tauchende Pyramide (Fig. 96) geht unter Wasser;

10. das Tauchen um Gegenstände (Fig. 72);

11. der künstliche Balkenfahrer, der Balanceur am Balken (Fig. 106, 107);

12. der Fischmensch (ein guter Taucher geht längere Zeit mit einem schweren Gewichte unter Wasser);

13. der Speisetisch (eine runde Tischplatte mit Speisen und Getränken ruht auf dem Wasserspiegel, die Schwimmer treten Wasser und speisen);

14. der Faschingszug (die Schwimmer bedecken ihr Haupt mit Maskenköpfen und schwimmen);

15. der Teufel mit der Butte (ein als Teufel verkleideter Schwimmer mit einer Butte, in der sich ein kleines Teufelchen befindet, begibt sich auf das erste

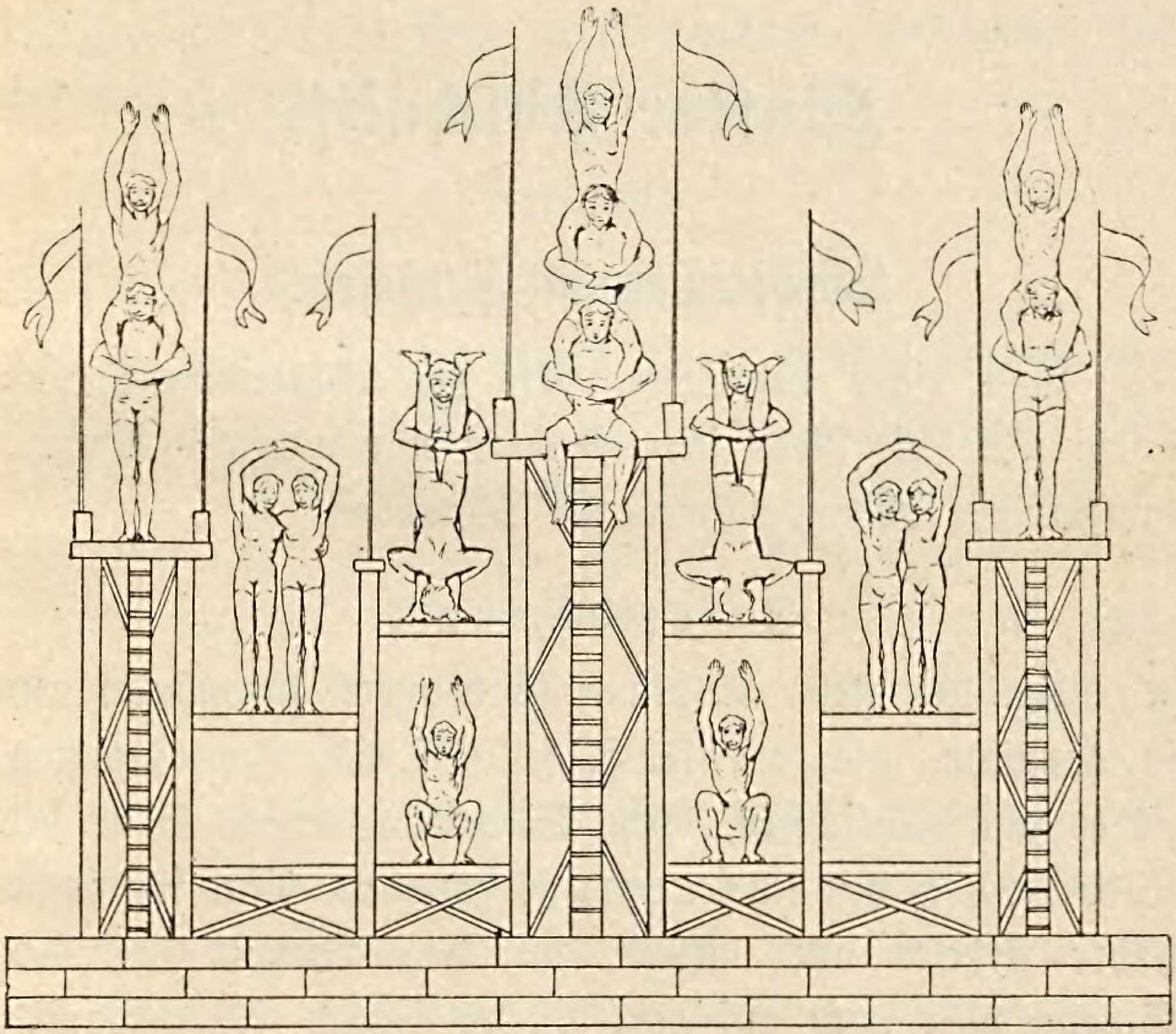


Fig. 109.

Schwunggerüst, stellt die Butte, deren Boden zu öffnen ist, auf und wirft eine größere Zahl von Teufelchen, welche im Gerüste versteckt waren und durch die Öffnung in die Butte gekrochen sind, ins Wasser);

16. die Wildentenjagd (zwei Wildenten kommen ins Wasser und die Schwimmer streben sie zu fangen).

Fünfter Abschnitt.

Schwimmen in Strömen.

Von einer besonderen Art des Schwimmens kann dabei nicht die Rede sein, sondern nur von den Anwendungen der oben beschriebenen Methoden.

Stromabwärts.

Um bei dieser Richtung so bequem als möglich und so langsam, als der Fluss selbst fließt, fortzukommen, ist es am dienlichsten, dem Strom die breite Seite des Körpers, d. h. den Rücken entgegenzustellen. Man schwimmt daher stehend oder sitzend, mit dem Rücken gegen den Strom, oder auch auf dem Rücken liegend, Füße voraus, ohne alle oder mit so wenig als möglich Schwimmbewegungen, höchstens, um sich über Wasser und mittelst Kopf und Hals das Gleichgewicht zu halten. Will man schneller vorwärts kommen, so nimmt man die erlernten Schwimmbewegungen zu Hilfe und schwimmt auf der Brust.

Stromaufwärts.

Beim Aufwärtsschwimmen in sanft strömendem Wasser nehme man die Seitenlage an, so dass nur die eine Hälfte

des Kopfes und nur eine Schulter heraussieht, greife mit den Händen so weit als möglich nach vorwärts und beschränke seine Kraftäußerung auf das feste Schließen der Füße.

Man hat in dieser Lage eine weit dünnere Schichte des strömenden Wassers zu überwinden, als wenn man mit den Füßen tief im Wasser liegt.

Querüber.

Hiebei finden drei Fälle statt:

1. Falls das jenseitige Ufer überall bequem zum Baden ist und das Wasser ruhig fließt, schwimmt man entweder mit der Brust oder Seite voran, dem zu erreichenden Ufer gerade zu. Ist der Strom aber ziemlich reißend, so halte man seinen Kopf und Hals mehr gegen die Strömung des Wassers, damit man nicht gar zu weit hinabgetrieben wird.

2. Falls das jenseitige Ufer nur eine Stelle zum Landen aufweist, so muss man seine Directionslinie je nach der Strömung und der Breite des Flusses nehmen und Kopf und Hals noch mehr gegen die Strömung halten und dabei kräftig rudern, das Ziel immer beobachtend, damit man nicht zu weit hinab getrieben wird und am Ende wieder gegen den Strom schwimmen muss.

3. Falls die jenseitige Landungsstelle gerade gegenüber oder auch etwas schräg, d. h. mehr aufwärts am Flusse liegt, so muss man zuvor am diesseitigen Ufer weiter aufwärtsgehen, oder auch nahe an demselben zuerst eine Strecke weit gegen den Strom schwimmen, ehe man sich jenseits dirigiert.

Das Durchschwimmen von Wirbeln.

Kommt man in einen Wirbel oder Strudel, oder in eine sich plötzlich wendende Strömung des Wassers, so lasse man sich, schnell wendend und in gestreckter Stellung so flach als möglich liegend, von den Wogen tragen, bis man aus dem Centrum heraus ist, worauf man sodann eiligst eine Seitenbewegung mit aller Kraft beginnt, bis man wieder in den ordentlichen Zug des Wassers gelangt, sonst wird man nach einem Kreislaufe abermals in den Strudel getragen.

Schwimmt man an der Ecke einer durch einen einmündenden Arm des Flusses gebildeten Uferspitze vorüber, so fühlt man je nach den Kräften der ineinander strömenden Wasser ein Aufstauchen derselben, welches sich plötzlich durch Anschwellen und Druck der Wellen an die Brust kundgibt; man spanne sogleich die Sehnen der Arme stärker und arbeite kräftiger mit den Füßen in einer Richtung vom Ufer abwärts.

Das Schwimmen durch Brücken.

Schwimmt man durch Brücken, so ersehe man sich schon von weitem ein Ziel des Durchschwimmens, behalte es fest im Auge und arbeite darauf los, um beim Herannahen desselben mit richtigem Augenmaße die Mitte zwischen Schiffen oder Jochen (Pfeilern) zu halten. Sollte man dennoch zu nahe gerathen, so werfe man sich augenblicklich auf den Rücken und stoße sich mit den Füßen oder, wenn man dieses versäumt, mit den Händen ab. Sollte man mit der Schwimmhose an einem Nagel hängen bleiben, so zerreiße man dieselbe augenblicklich;

ein Schwimmer muss hier und bei allen anderen Gelegenheiten Geistesgegenwart für alle möglich vorkommenden Fälle zeigen.

Das Landen.

Kommt man nahe an das Ufer, so sondiere man mit einem gegen den Grund des Wassers ausgestreckten Fuße die Tiefe; findet man keinen Boden, so schwimme man ohne Furcht dem Ufer noch in der Bauchlage zu und erforsche nach einer Weile abermals die Tiefe. Erreicht man schon mit einem Fuße den Grund, so ist es besser, wenn man das Ufer, auf dem Rücken schwimmend, zu gewinnen sucht; man kann auf diese Art auch, mit den Händen die Tiefe sondierend, die größte Nähe des Ufers erreichen, ohne auf dem etwa im Grunde befindlichen Schotter schmerzhaft waten zu müssen oder etwa im Schlamme bis zu den Knien zu versinken; denn nicht immer findet man im Grunde weichen Wellsand.

Anhang.

Das Schwimmen der Pferde.

Beim Schwimmen der Pferde unterscheidet man zwei Momente, und zwar:

a) Die Beugung und das Vorgreifen (Schweben genannt);

b) die Streckung der einzelnen Glieder.

Diese zwei Momente der Bewegung folgen schnell und derart aufeinander, dass zwei entgegengesetzte Füße (die diagonalen Fußpaare) zu gleicher Zeit gehoben, gebeugt, nach vorne gebracht und gestreckt werden, jedoch so, dass der Körper vorwärts schwebt.

Da im Schwimmen die zwei entgegengesetzten Füße zu gleicher Zeit gehoben vorwärts gesetzt werden, so bewegt sich der Körper immer in den Diagonalen.

Das Vorwärtsschieben des Körpers geht allein von den Hintergliedern aus, die mit den Sohlenflächen dabei auf die Wassermasse sich stützen (sogenanntes Wasserstoßen).

Da das Wasser selbst den Körper trägt, so kommt diese Aufgabe, ebenso wie das Vorwärtsziehen des Rumpfes, für die Vorderglieder in Wegfall.

Dafür aber haben diese das Vordertheil des Rumpfes, beziehungsweise den Hals und den Kopf, zu heben und

über Wasser zu erhalten, was durch sogenanntes Wassertreten, beziehungsweise durch Streckbewegungen der Vorderglieder geschieht.

Alle unsere landwirtschaftlichen Hausthiere schwimmen, am besten (nach dem Hunde) das Pferd.

Das Schwimmen der Fische.

Bei den Fischen wird das Schwimmen durch schlagende Bewegungen des breitausgespannten Schwanzes, die mit außerordentlicher Geschwindigkeit und großer Kraft ausgeführt werden, bewirkt.

Diese Bewegungen erfolgen durch Muskel, welche die Hauptmasse des Fischkörpers ausmachen und beiderseits neben der Wirbelsäule angeordnet sind.

Das Schwimmen der Vögel.

Bei den Vögeln erfolgt die Fortbewegung im Wasser durch ruderartige Bewegungen mit den Füßen, welche mit einer starken Schwimmhaut versehen sind.

Allgemeine Bestimmungen für eine Schwimmanstalt.

1. Die Bade- und Schwimmräume dürfen nur von denjenigen Personen betreten werden, welche mit Billets oder einer besonderen Erlaubnis des Vorstehers versehen sind.

2. Das Mitbringen von Hunden ist nicht gestattet.

3. Ohne Badehosen darf niemand die Schwimm- und Baderäume benützen.

4. Den Anordnungen des Badepersonals ist Folge zu leisten. Beschwerden über dasselbe sind an den Vorsteher zu richten.

5. Die Schwimmschüler müssen zu der bestimmten Zeit pünktlich erscheinen.

6. Die Schüler dürfen sich, so lange sie noch nicht ihre Schwimmprobe bestanden haben, unter keinen Umständen der Aufsicht des Lehrers entziehen.

Sie dürfen ohne seine ausdrückliche Erlaubnis und Bestimmung weder ins tiefe Wasser springen, noch auf eigene Hand darin Schwimmversuche anstellen.

7. Jeder Springer ist verhalten, sich vorher zu überzeugen, dass das Sprunggebiet von Schwimmern frei ist.

8. Niemand darf den anderen ohne seinen Willen untertauchen oder necken.

9. Über die Grenze der Anstalt darf ohne besondere Erlaubnis niemand schwimmen.

10. Das eigenmächtige Ansichnehmen von Unterrichtsgeräthen ist verboten.

11. Der Gebrauch von Eierdotter oder Seife ist im Bassin nicht gestattet.

E. Beringer's Nachfolger Wien